



おせち料理ってどんな料理？

お正月に食べるおせち料理には、家族の健康や幸せを願って、縁起がよいとされている海の幸・山の幸がたくさん使われています。

住んでいるところや家庭によって作る料理や、お重の数、詰め方なども違いますが、みなさんのご家庭ではどのようなお料理が並びますか？



おせち料理の豆知識



ごまめ

豊作で、いいお米がとれますように



黒豆

まめに元気で過ごし、働けますように



かずのこ

子宝に恵まれましますように



昆布巻き

「養老昆布」と書いて、「よろこぶ」 不老長寿の縁起物



お煮しめ

家族仲良く、楽しく暮らせますように

簡単！レシピ紹介

お煮しめ

【材料】5～6人分

れんこん	200g
里芋	200g
こんにゃく	1枚
金時人参	1/2本
ごぼう	1本
干しいたけ	8～10枚
だし	昆布だし 4カップ
	干しいたけの 2カップ
	もどし汁
調味料	
みりん、砂糖	} 大さじ3
しょうゆ	
酒	大さじ2

【作り方】

干しいたけは、ぬるま湯でもどし、切り込みを入れる。
 こんにゃくは、拍子木切りにし、真ん中に切り込みを入れ、ねじりこんにゃくにしてさっとゆぐ。
 れんこんは、7～8ミリ幅に切り、酢水にさらして花れんこんにする。里芋は皮をむいて塩で擦り洗う。
 金時人参は、7～8ミリに切り梅人参にする。
 ごぼうは皮を除き、斜め切りにして水にさらしておく。
 鍋にだし汁、れんこん、ごぼう、里芋を入れて、中火で15分ほど煮ながら、あくをとる。
 に人参、しいたけ、こんにゃくを入れて調味料を加え、30分くらい煮る。

翌日の方が、味がしみておいしくなります。

味覚はもちろん！
見た目も華やかにするために
飾り切りを紹介します

★お煮しめのアレンジ

材料を細かく刻んで、ご飯に混ぜ、きぬさやをゆがいて干切りにし、上にのせると(五目ごはん)
酢めしに混ぜて、錦糸玉子をちらすと(ちらしずし)のできあがり

★お餅のアレンジ

子どもの好きな
きな粉をまぶして
あべ川餅
焼いてのりを巻くと
いそべ焼き
チーズをのせると
ピザ風餅



梅人参

人参を、好みの厚さに輪切りにし、5等分にして花型にむく。

花びらのみぞから切れ目を入れ、斜めにそく。

子どもと一緒に型抜きをしても楽しいですよ。



花れんこん

輪切りにしたれんこんを、写真のように穴の丸みに沿って形を整える。

酢水にさらす。



心を育てる



家族で気持ちのいい

あいさつを交わそう!

「おはよう」「おやすみ」「いただきます」「ごちそうさま」など簡単なことですが、毎日続けることが大切です。

子どもは日頃、大人との関わりややりとり、自分にかけてもらう言葉などから、あいさつをかわすことの心地よさを感じていきます。

心を伝えいきいき
あいさつ
は
人と気持ちを通わせる第一歩

「ありがとう」の言葉を

どんどん使おう!

大人は、子どもに対して、「ありがとうは？」とよく求めがちですが、大人から子どもに「ありがとう」と言うことは、案外少ないのではないのでしょうか。

ちょっとしたことを認め、子どもに「してくれてありがとう! 助かったわ」など、大人の気持ちを伝えることが大切です。人の役に立つ喜びを感じることができ、それが子どものやる気にもつながります。



「心のこもったあいさつ」は人と人をつなぎ

お互いの心を豊かに、やさしくしてくれるもの

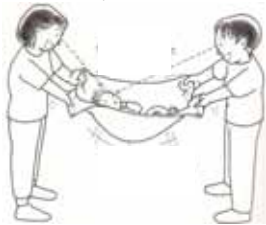
「ありがとう」や「ごめんなさい」など短い言葉ですが、心から素直に出た言葉は、相手に自分の思いが伝わり、お互いに清々しい気持ちになりますね。



親子でふれあい遊び

布ぶらんこ

大きな布(タオルケット)に、子どもをのせて、歌に合わせて左右に振ったり、上下にトントンと拍子をつけておろしたりします。



たかい たかい

「高い高い」をすると、全身で喜びを表します。



ダンボール箱を利用して

子どもは箱が大好き! ダンボールの空き箱に入ったり出たり、押したりして遊びます。



かくれんぼ

いないいないばあ

「ちゃんがいないねえ」「ばあ〜」「もういいかい」「まあだよ」カーテンやソファの後ろなどにもかくれちゃおう!

子どもは、誰かが見ていてくれるだけで喜びます。

一本橋こちょこちょ

一本橋(手のひらをさす)
こちょこちょ(手のひらをくすぐる)
たたいて(手のひらをたたく)
つねって(手のひらをつねる)
階段のぼって(手首からひじにかけて指をつかって登っていく)
こちょこちょこちょー
(脇の下をくすぐる)

さわってもらうのだーいすきっ!

