

STEP!

1月号

今年1年元気に過ごしましょう!!

新年が明け、新しい一年のスタートです!!  
今年の目標は決まりましたか?  
私の目標は「知識の向上」です。  
目標を持って元気に1年を過ごしましょう!!

＜おせちの由来＞

《エビ》  
エビのように腰が曲がるまで長生きすることを願います。



《黒豆》  
豆はまめまめしいという意味で、皆が今年1年まめで元気に過ごせますように願います。



《伊達巻》  
形が巻物に似ているため知識が増えるようにと願いが込められています。



《栗きんとん》  
栗は昔から「勝ち栗」と言われる縁起もの。黄金に輝く財宝に例えて豊かな1年を願う料理です。



《紅白なます》  
紅白でめでたく、根菜のように深く根をはるようにと願います。

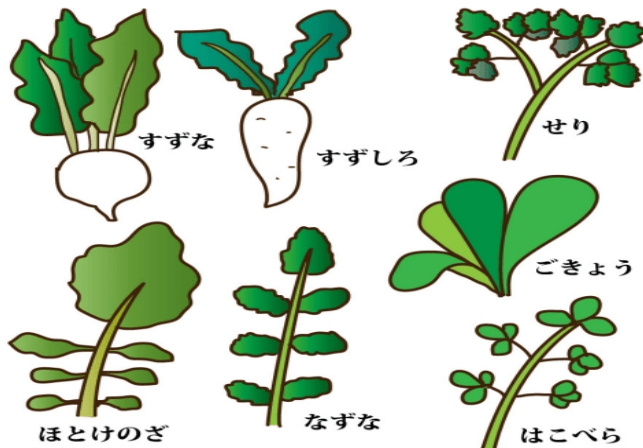


《紅白かまぼこ》  
赤は魔除け、白は清浄の意味です。



《ひとくちメモ》

1月7日は七草の日です。



七草の日に七草を入れた**七草粥**を食べる風習があります。

年末年始や正月を終え、**胃や身体をいたわるために七草粥を食べ**今年一年の無病息災を願います。

