



平成 28 年度 1 月発行 No.16

新年明けましておめでとうございます。2017 年も、気持ちよくすずらんルームを利用して頂けるよう日々努めていきます。今年も何卒よろしくお願いいたします。2017 年の干支は『酉』。ニワトリは、いいことを運ぶとも信じられ、「取り込む」という意味合いを持ち、時を知らせる生き物として重宝されてきました。皆様にとって 2017 年がよき年になりますように。

### 鏡開き

1月11日、神様にお供えていた鏡もちを、木づちでたたいて開きます。「切る」や「割る」は縁起がよくない言葉のため、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。家族円満や1年間元気に過ごせることを願いながら、開いたおもちを食べたいですね。

すずらんルーム 0967-34-9026

### お正月遊び

童謡『お正月』の歌詞にあるように、お正月遊びとしてこま回し・たこ揚げ・羽根つき・カルタなど、たくさんの遊びがあります。羽根つきは厄払い、たこ揚げは子どもの成長を祈るなど、それぞれに意味があります。お正月遊びを大切に、昔ながらの遊びを引き継いでいきたいですね。

## 春の七草

七草がゆは、“無病息災”や“1年間元気に過ごせますように”という願いが込められた日本の行事食の一つです。七草には栄養がたっぷり含まれていて、お正月の間に食べすぎて疲れた胃や腸にやさしく、また元気にしてくれる食べ物です。1月7日の朝、家族で七草がゆを食べ、元気に過ごしたいですね。

\*七草の種類や風習は、地域によって違います。



### とろ〜り☆カモミールのミルクティ

和名は『カミツシ』。ゆっくりしたい夜におススメのハーブティです。とろみをつけることにより、ほっこり身体を温めてくれます。

— 材料 —

- カモミールティーバッグ…1袋
- 熱湯…50cc
- はちみつ…大さじ1
- 牛乳…150cc
- 片栗粉…小さじ1
- バニラエッセンス…1〜2滴ほど
- シナモンパウダー…飾り用(なくても可)

— 作り方 —

- ① カップに熱湯とティーバッグを入れ3分程蒸らします。蒸らしたらティーバッグを取り出し、少しさまして片栗粉を入れ混ぜます。
- ② 小鍋に牛乳を入れ、沸騰しない程度に中火で温め、蜂蜜を加え溶かします。
- ③ 蜂蜜が溶けたら、①を加え弱火にしてとろみがつくまで木べらでまぜ、最後にバニラエッセンスをたらしたら完成です。

※カモミールに生姜、カルダモンなどをプラスしますとスパイシーな味に仕上がります。