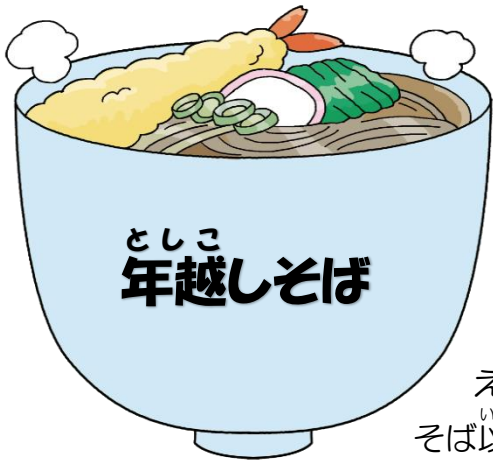


しょくいく

# 食育だより 冬休み号

2022.12

冬休みは、いろいろな行事がありますね。それぞれの行事にちなんだ食べ物もあります。家族と一緒に楽しんでみてください。



としこ 年越しそば

## 大みそか(12月31日)

大みそかに食べるそばを、年越しそばと呼びます。年越しそばを食べる理由は、そばのように細く長くすごせる(長生きできる)ように、また、そばは切れやすいため、今年の苦労や不運を切り捨てて新しい年をむかえられるように、といった願いがこめられているからです。そば以外のものを食べる地域もあるそうです。



しょうがつ お正月



## ぞうに お雑煮



お雑煮は本来、元日の朝に初めてくむ「若水」を使い、歳神様へお供えたその土地の食べ物や、もちを煮て作られたものです。神様の力をいただくという意味がこめられています。地域によって、具材、もちの形、味つけなどがさまざまです。



## かがみ 鏡もち



昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。鏡に形を似せて作ったもちを重ねたものが鏡もちで、神様にお供えます。



1月11日には、鏡開きといって、お供えていたおもちを食べてご利益をもらいます。鏡開きをするとき、もちは刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。

## おせち料理

お節料理にはそれぞれ意味があり、健康や長生きなどの願いをこめ、縁起の良い食べ物を使います。また、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存のきく料理が作られます。



### ○えび

調理すると背が丸くなることから、腰が曲がるほど長生きできるようにと願う。



### ●黒豆

家族みんなが、まめに働き、健康にすごせるようにと願う。



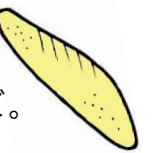
### ●くりきんとん

きんとんは漢字で「金団」と書き、金運が上がるようにと願う。



### ○かずのこ

にしんという魚のたまご。子孫繁栄を願う。



### ○昆布巻き

「よろこぶ」からきたゴロ合わせで、おめでたい意味がある。



### ●田作り(ごまめ)

小魚は昔、田んぼの肥料として使われていたことから、食べものの豊作を願う。



### ●伊達巻き

巻物のような形なので、頭がよくなるようにと願う。



### ○にもの

にものにはいろいろな具材が入るので、家族が仲良く過ごせるようにと願う。



## 人日の節句(1月7日)

### ななくさ 七草がゆ

お正月のごちそうで疲れた胃を休めるため、また、病気をしない体を作るという願いをこめて、1月7日の朝に、せり・なすな・ごぎょう(ハハコグサ)・はこべら(ハコベ)・ほとけのざ(タビラコ)・すすな(カブ)・すすしろ(ダイコン)の春の七草を入れたおかゆを食べます。

