

今月の食育コーナーのテーマは・・・

「お正月の豆知識」

お正月の豆知識

おすすめのお正月料理

家内安全
を願うあなたにおすすめ

食べ物に困らないこと
を願うあなたにおすすめ

成績アップ
を願うあなたにおすすめ

金運アップ
を願うあなたにおすすめ

健康・幸運
を願うあなたにおすすめ

おせち料理
あなたの家では、お正月に「おせち料理」を食べますか？
「おせち料理」は、もともと、「季節の変わり目（節日）に神様にお供えするもの」でしたが、今では、お正月だけに作られるようになりました。
「おせち料理」には、それぞれに意味があり、家族の健康や長寿などを願う温かい気持ちが込められています。
また、お正月に使う「箸」や、「お正月に食べるもの」には、それぞれに意味があります。豆知識として覚えておきましょう。

おせち料理が大晦日までに作られるのはなぜでしょう？
①正月に火を使わないようにするため
②正月に包丁を使わないようにするため
③正月は店が休みだから

おせち料理を重箱に詰める意味やその願いは何でしょう？
①重ねれば重ねるほどお金持ちになりますように・・・
②家族みんなの年が重なっていくように・・・
③おめでたいことが重なりますように・・・

おせち料理を食べる時に使う「祝い箸」とは、どのような箸でしょう？
①おめでたい赤色にぬられている箸
②神様も食べられるように、両方の先が細い箸
③折れないように、じょうぶな木で作られている箸

さといも 数の子（コシノコ）
「子どもがたくさん生まれて家が栄えますように・・・」と願って食べられます。

たつきごぼう
豊作になる年に現れるおめでたい鳥（黒い鶴・瑞鳥）に似せて作り、豊作を願って食べられます。

煮しめ
いろいろな材料をいっしょに煮ることから、「家族がいっしょに仲良く暮らせますように・・・」と願って食べられます。

たづみ ござめ 田作り（五万米）
昔、干したイワシを粉にして田の肥料にしたことから豊作を願って食べられます。別名「五万米」とも呼びます。

だてま 伊達巻き
形が昔の書物（巻本）に似ていることから、「知識が増える」「かしこくなる」ことを願って食べられます。

きんとん
「金団」は「金のかたまり」を意味し、「お金が増えますように」「豊かに暮らせますように」と願って食べられます。

紅白なます
「なます」とは、魚や野菜を生で食べる料理です。「紅白なます」は、だいこんとにんじんの色と形が、ご祝儀袋の「水引」のように見えることから、お祝い料理の一つとされています。

昆布まき
「昆布」=「よろこぶ」につながり、1年間の幸せを願って食べられます。

れんこん
穴が開いていることから、「先の見通しがきく」「先が見える」という幸運を願って食べられます。

黒豆
「まめ（まじめ）に働き、まめ（健康）に暮らせますように・・・」と願って食べられます。「黒」には、魔よけの力があるとされています。

日本の代表的な食文化の一つ「おせち料理」。

お正月に食べる料理に関心をもったり、料理に込められた願いを知ったりしましょう。