

し ょ く い く 食育だより

しょうがつ ぎょうじしょく りょうり そうになど げんざい う つ
お正月の行事食は、おせち料理や雑煮等のように現在も受け継がれています。
がつ でんとうてき ぎょうじ しょくせいかつ つた よ きかい さまざま い み こ
1月は、伝統的な行事や食生活を伝える良い機会です。様々な意味が込められた
ぎょうじ しょく こ いっしょ
行事食を、お子さんと一緒にあじわいましょう。

りょうり 【おせち料理】

こみじょう せつく さい た りょうり
おせちとは、暦上の節句のことで、その際に食べる料理を
りょうり よ りょうり しんねん ねが
「おせち料理」と呼びます。それぞれの料理に新年への願い
こ
が込められています。



たつく ＜田作り＞

むかし う とき た
昔はイネを植える時に田んぼにコイワシを
こま きざ はい ひりょう
細かく刻み、灰にまぜて肥料にしました。
ことし こめ
今年もいいお米がとれますように、という
ねが たつく なまえ
願いをこめて田作りという名前でよばれる
ようになりました。



こぶ ま ＜昆布巻き＞

こぶ ま おな おと
昆布巻きの「こぶ」が「よろこぶ」と同じ音
ことば
の言葉で、おめでたいとされています。

＜なます＞

いろ しろ だいこん きよ せいかつ ねが た
色の白い大根は、清らかな生活を願って食べます。
また、だいこん ね は
また、大地に根を張るので、
いえ ぐん さい
家の土台がしっかりして栄える
ともいわれています。



くろまめ ＜黒豆＞

かぞく ことし いちねん げんき
家族みんなが今年も一年まめで元気にすごせ
ますように、はたら けますように、という意味がこ
められています。



そうに 【お雑煮】

ざった に あ なか もち
もとは雑多なものを煮合わせることでしたが、その中に餅も
い つ し ちゅうしん ちゅうなんせいちいき
入れるようになりました。津市を中心とした中南勢地域では
かくもち くわ じ た おお ちいき かてい
角餅を加えたみそ仕立てが多いようですが、地域や家庭で
そうに もち か た
さまざまな雑煮があります。餅は、よく噛んで食べましょう。

