

# 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  
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。

