

# しょくいく 食育だより

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。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行事食を、お子さんと一緒にあじわいましょう。

## 【おせち料理】

おせちとは、暦上の節句のことで、その際に食べる料理を「おせち料理」と呼びます。それぞれの料理に新年への願いが込められています。



### <田作り>

昔はイネを植える時に田んぼにコイワシを細かく刻み、灰にまぜて肥料にしました。今年もいいお米がとれますように、という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。



### <昆布巻き>

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

### <なます>

色の白い大根は、清らかな生活を願って食べます。また、大地に根を張るので、家の土台がしっかりと栄えるともいわれています。



### <黒豆>

家族みんなが今年も一年ままで元気にすごせますように、働けますように、という意味が込められています。



## 【お雑煮】

もとは雑多なものを煮合わせることでしたが、その中に餅を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。

