

# 食育ひろば



あけましておめでとうございます。

今年も1年を通して元気に過ごせるように、今回は1年の初めに食べる『おせち料理』がテーマです。おせち料理にはそれぞれどんな意味が込められているのでしょうか。

おせち料理は、「節」といわれる季節の変わり目ごとに、豊作を感謝し、その土地でとれた農作物を神様にお供えした「節供」が始まりと言われています。



## 一の重は、『口取り』という料理

●黒豆…まめは、健康や丈夫という意味を表し、『まめに働けますように』という願いが込められている

●数の子…ニシンの卵である数の子は卵の数が多いことから、子孫繁栄を願う縁起物とされている

●田作り… 小魚を畑にまき、肥料にしたところ、豊作になったことから田作りといわれ、五穀豊穡の願いが込められている

●たたきごぼう…土の中に細く長く根を張るごぼうのように代々続くようにという願いが込められている

## 二の重は、『焼き物』や『酢の物』

●海老…腰を曲げて進む姿が老人に似ていることから、腰が曲がるまで長生きできますようにという願いが込められている

●ぶり…成長していく段階で、大きさによって名前がかわる出世魚といわれ、出世するようにという願いが込められている

●鯛…『めでたい』という語呂合わせから縁起がよいといわれている

## 三の重は、『煮物』

●くわい…大きな芽が必ず出ることから縁起がよいといわれている

●れんこん…穴が開いているため、先々の見通しがきくようにという願いが込められている

このほかにもたくさんの縁起のよい食べ物があります！

## <毎年1月7日は七草がゆを食べよう>

～かんたん七草がゆレシピ～



<材料>  
春の七草 100g  
米 1カップ  
水 2カップ  
塩 少々

<作り方>  
① 鍋に洗った米と水を加えてフタをし、沸騰するまで強火にかけ、沸騰したら弱火にしてふっくらと米が膨らむまで20～30分炊く。  
② ①が炊けたら、七草と塩を加えてフタをし、3分蒸らす。

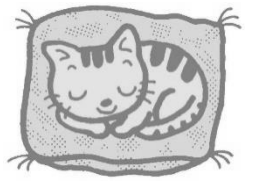


おせちのお重には『めでたさを重ねる』という意味があり、地域によって料理の呼び方やいわれが違う場合があります。地元にはどんなおせちがあり、どんないわれがあるのか、こどもと一緒に調べてみましょう。

# おなじ なかま さがし



○の なかには おなじ もじが  
はいるよ。もじをいれて はるの  
ななくさを かんせい させよう!



せり



な○な



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



す○な



す○しろ

な『す』な す『す』な す『す』しろ

○にはいるのは『す』

<こたえ>