



伝統的な行事食（お正月料理）



新しい年がスタートしました。今年も子どもたちの健康と成長を支えられるよう、安全でおいしい給食を提供できるよう努めてまいります。

1月は寒さも本番を迎え体調も崩しやすい時季です。よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱい毎日を過ごしましょう！



おせち料理

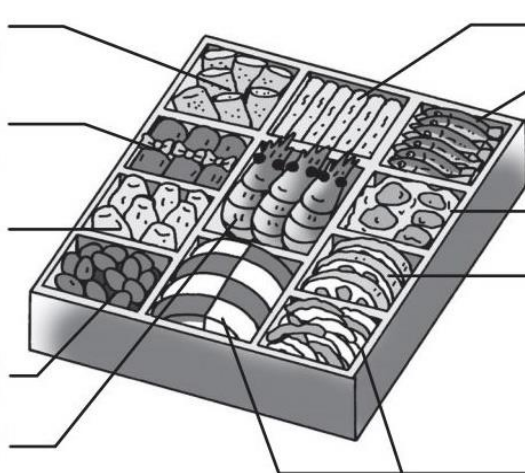
おせち料理は、新しい年の健康や幸せを願う料理です。元々は、五節句（上巳の節句や、端午の節句など）に食べる料理という意味でしたが、正月の料理だけを「おせち料理」と呼ぶようになり、おめでたいことを重ねる願いから重箱に詰めるようになりました。

子孫繁栄

- ・数の子…にしんの卵。一腹にたくさんの卵がある
- ・昆布巻き…「にしん＝二親」「養老昆布＝よろこぶ」
- ・さといも…親いもに子いもがたくさん付く

健康

- ・黒豆…まめ（勤勉、健康）に過ごせますように
- ・えび…長い髭と腰が曲がった姿から、長生きできますように



豊作

- ・たたきごぼう…土の中にしっかり根を張る
- ・田作り…かたくちいわしを肥料に使った

金運

- ・きんとん…金団という字から金運上昇の願い
- ・れんこん…「運」が付き見通しがよい

邪気を払う

- ・紅白〇〇…赤は魔除け、白は清浄。かまぼこは初日の出、なますは祝いの水引きを表す

※新年に欠かせない「祝い肴三種」は、黒豆、田作り、数の子です。

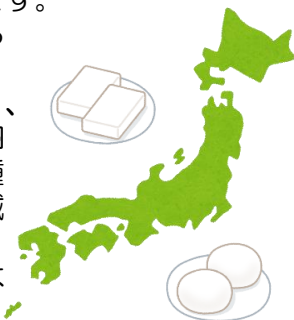


全国各地の雑煮



正月に食べる雑煮は、年神様にお供えた餅と野菜と一緒に似た汁物です。

その歴史は古く、平安時代からすでに食べられていたようです。すまし汁に焼いた角餅（東日本）、みそ仕立てに煮た丸餅（関西・四国）など多様で、集落の数だけ種類があるといわれているほど地域性が見られます。機会があれば、ほかの地域の雑煮も調べてみてはいかがでしょうか。



食育クイズ



はくさい1玉に付いている葉は、おおよそ何枚でしょうか？

① 80枚

② 10枚

③ 50枚



① 80枚

品種で違いはありますが、玉になるには、80～100枚の葉が必要です。ビタミンCや食物繊維が豊富な冬が旬の野菜です。