

食育だより

1月号

クリスマスにお正月と、楽しみがいっぱいの冬休み。子どもたちは待ちきれない様子で、毎日ワクワクしながら過ごしています。

冬休みは、子どもたちと一緒に大掃除をしたり、お正月の準備やおせち料理の準備をしたり、昔から日本に残る風習を伝えるいい機会です。お子さまと一緒におせち料理の準備をしてみるのもいいですね。

おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない

七草粥は、毎年1月7日(人日の節句)に春の七草を入れて食べるお粥のことです。七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うといわれました。そのため、七草粥を食べることで、1年の無病息災を祈るようになったといわれています。

お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。

- ◆せり
- ◆なずな
- ◆ごぎょう
- ◆はこべら
- ◆ほとけのざ
- ◆すずな
- ◆すずしろ

【黒豆】

「まめ(まじめ・健康)」に暮らせるようにと、邪気を払い、無病息災を願ったもの。

【数の子】

「数の子」はニシンの卵。ニシン(二親)は卵が多いので、子宝と子孫繁栄を願ったもの。

【田作り】

イワシの肥料を撒いた田んぼが豊作だったことから、五穀豊穡を願ったもの。

【紅白かまぼこ】

形が初日の出に似ていることから用いられる。赤色は「魔除け」白色は「清浄」を意味する。

【伊達巻】

「伊達」は華やかさや派手さを表す言葉。巻物(書物)に似た形から文化・学問・教養を持つことを願ったもの。

おせち料理の意味

おせち料理の中の食べ物のひとつひとつにも、おめでたい意味があります。

【海老】

ひげが長く腰が曲がっている様子から長寿を願ったもの。また、脱皮を繰り返していくことから、出世を願ったもの。

【たたきごぼう】

地中深く根を張るので、家族・家業等がその土地にしっかり根を張って安泰にと願ったもの。

【昆布巻き】

「養老昆布=よろこぶ」で不老長寿、また「子生(こぶ)」の字をあてて、子孫繁栄を願ったもの。

【紅白なます】

紅白の色は祝い事に用いる水引を表し、平安と平和を願ったもの。

【栗きんとん】

「きんとん(金団)」は金色の団子のことで、金銀財宝を意味し、金運を願ったもの。