



食育だより



新しい年がスタートしました。みなさんはどんな正月を過ごしたでしょうか。年末年始は楽しい行事が多く、生活リズムが乱れてしまいがちです。早寝・早起きやバランスのいい食事、手洗い・うがいを心がけ、元気な体をつくりましょう。

おせち料理について

「おせち」とは、正月などの節日(せちび)に神様や仏様に供える「御節供(おせちく)」という特別な料理のことでしたが、現在では正月に食べる食事のことをいいます。おせち料理の一つ一つには健康や豊作などの願いが込められています。さらに「めでたいことが重なる

エビ
長いヒゲと腰の曲がった姿から長寿をあらわす。

数の子
ニシンの卵巣。数の子には数万の卵があり、子孫繁栄をあらわす。

昆布巻き
「よろこぶ」につながり、喜ぶことがあるように。

黒豆
まめで健康に過ごせるように、働けるように。

だて巻き
巻物のような形から、学業成就や文化の発展を願う。

さんこん(金団)
黄金色であることから金塊などに見立てられ、豊かな1年になることを願う。

田づくり
干した小イワシ。昔は田んぼの肥料とされていたことから、豊作を願う。

七草がゆ

日本では人日の節句(1月7日)の朝、七草がゆを食べて無病息災を願う風習があります。春の七草は胃腸の働きを整える作用や消化促進作用をもつため、七草がゆは正月のごちそうで疲れた胃を休めるのに最適だといえます。

春の七草

- せり … 胃を丈夫にする作用や整腸作用をもつ。鉄やビタミンが豊富。
- なずな … 胃腸障害やむくみに効果あり。食物繊維、ビタミン、鉄、カルシウム、亜鉛などを含む。
- ごぎょう … 咳やのどの痛み、たんにも効果的。
- はこべら … 昔から薬草として利用されており、胃炎や腹痛に効果がある。
- ほとけのざ … 胃腸の調子を整えたり、高血圧予防、食欲増進の作用をもつ。

鏡開き

正月の間は、穀物神である「年神様」が鏡餅に宿るとされています。その鏡餅を木づちで割り、無病息災を願って食べる行事が鏡開きです。鏡餅を食べることによって神様の力を分けてもらい、良い1年になることを願います。一般的には、神様が家庭に滞在する期間である「松の内」が終わった頃の1月11日に行われます。

