



へきなんこども園子育て支援センター

食育だより

ぱくぱく

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.193

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

2023. 1. 1



お節料理



大人もなかなか食べる機会が少なくなってきたお節料理ですが、お節料理には意味がありますので簡単に紹介します。

黒豆

黒は「魔よけの色」であり豆は「まめ」に暮らせるようにと願って

伊達巻

巻物に見立てて知識を表す
ごまめ（たつくり）
五穀豊穡の象徴

きんとん

黄色を小判に見立てて
数の子
にしんの卵で子孫繁栄

昆布巻き

「喜ぶ」と語呂合わせ
昆布煮「子生」の字をあてられることから子宝を願う



紅白かまぼこ

形が日の出に似ている。紅は魔よけや喜び、白は神聖

たたきごぼう

地中深く根を張ることから、家族の土台がしっかりすることや家業が根付く

えび

姿が丸いことから腰が曲がるまで長生きできるように

れんこん

穴が沢山開いている事から見通しの良い

くわい

一つの根に子が毎年出来る事から立身出世を願う

紅白なます

大根と人参は地中に根をはることから家族の土台を築く

お節料理は、地域や家庭によっても様々です

明けましておめでとうございます

新しい年の始まりですね。皆さん体調など崩さずにお正月をお過ごしでしょうか？お正月の「正す」という言葉には「あらためなおす」「初め」などの意味があります。つまり「正月」とは「古い一年を終えて、新しい一年をあらためて始める最初の月」という時です。今年も皆さんにとって素晴らしい一年になるといいですね。



雑煮



その年の実りと幸せをもたらすといわれている年神さまへのお供えだった餅や農作物・海鮮物などを、新年最初に汲んだ水と最初に灯した火で煮込んだことから一緒に煮込んだことから始まりだそうです。雑煮は地域によって特色があります。少しだけ紹介します！！



七草がゆ

お正月は美味しい食べ物が沢山ありますね。つつい食べ過ぎたりしてしまいます。

1月7日の朝に「春の七草」が入ったおかゆを食べると1年間を無病息災で過ごせるとされていますし、正月料理のごちそうで疲れた胃腸を休めるといいう意味もあります。



春の七草