



1月 食育だより

名阪食品
MEIHAN SHOKUHIN

あけましておめでとうございます。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。寒さも本番となり、感染症がはやりやすくなっています。

手洗いやうがいをしっかりして、食事をおいしく食べて、元気な身体を作ていきましょう。

おせちってなに？

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。

かまぼこ

紅白でおめでたい彩りで、日の出に似ている形なので新しい年の門出にふさわしいとされています。

れんこん

穴から先が見えることから、将来の見通しを明るくという願いが込められています。



かずのこ

子孫繁栄や子宝に恵まれるようにという願いが込められています。

くりきんとん

黄金色に輝く財宝という意味。豊かな一年を送れるようにという願いがあります。

えび

腰が曲がるまで長生きできるようにという長寿の願いがあります。



こぶまき

昆布は昔「広布（ひろめ）」と記されていて、「こぶ」の喜びと「広布」の「広める」から、「喜びを広める」とされています。

七草がゆ

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるものです。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパー・マーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

