

食育だより



板倉中学校

おうち時間で日本伝統のお正月を過ごそう

今年の年末年始は、家庭で家族と過ごす時間が多くなりそうです。これを機会に、日本の伝統的なお正月の過ごし方を学んでみてはいかがでしょうか。まずは、食卓が一気にお正月の雰囲気になる、おせちづくりをしてみませんか？

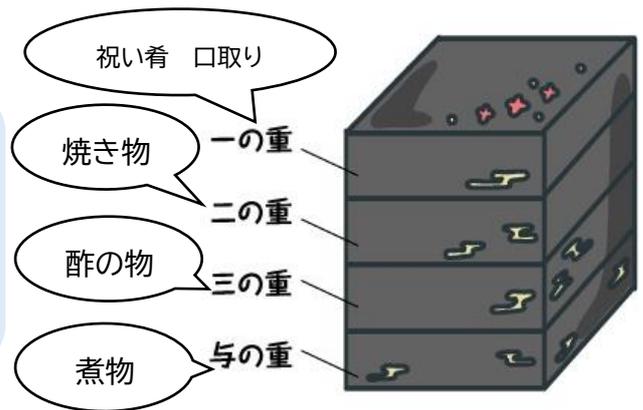
おせちは、お正月に食べるごちそうのことです。新しい年の初めに、家族の健康や幸せを願って食べられます。

おせち料理の分類は5種類！

おせち料理はコース形式になっています

①祝い肴 ②口取り ③焼き物 ④酢の物 ⑤煮物

5種類の料理を4段の重箱に詰めるのが正式な「おせち」です。詰める場所も決まっています。



おせち料理には意味がある！

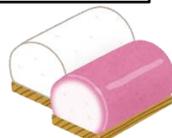
祝い肴 黒豆 田作り 数の子 かまぼこ たたきごぼう



【黒豆】
マメに働き、丈夫で元気に暮らせるように



【田作り(ごまめ)】
「五万米(ごまめ)」の当て字から、ごこくほうじょう五穀豊穡



【かまぼこ】
赤は魔除け、白は清浄を表し、紅白で用意する

口取り 伊達巻 栗きんとん 昆布巻き



【伊達巻】
巻物に見立てて、がくきょうじょうじゅ学業成就



【栗きんとん】
きんとん「金団」の漢字から、金運・財運を呼ぶ

焼き物 えび 鯛 ブリなど縁起の良い海産物

【えび】
ゆでたえびの背が曲がる様子から、健康長寿を連想



酢の物 紅白なます 菊花かぶ べこはだ



【紅白なます】
水引をかたどっていて、平安や平和を表す

煮物 山の幸でつくる煮物には縁起物の具材を入れます

・れんこん 将来の見通しがきく(穴が開いているから)
・さといも 子孫繁栄(子芋ほんえいがたくさんつくから)
・ハツ頭 頭となって出世する



・くわい めでたい(早く芽が出るから)
・ごぼう 根を張り代々続くように

