



★1月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
管理栄養士 加藤

☎ 35-5354

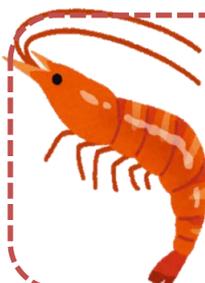
☎ 35-3697

✉ ykosodate@yurihama.jp

あけましておめでとうございます。この年末年始はどのように過ごされましたか？クリスマスやお正月と楽しいこといっぱい年末年始は、つい食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れがちになったりと体調を崩してしまうことも…早寝早起きの規則正しい生活とバランスのいい食事を心がけて、ウイルスに負けないカラダづくりをしましょう！

日本の伝統料理～おせち料理ってどんな料理？～

昔は3月3日、5月5日のような節句の料理を「おせち」とよんでいましたが、今は、ごちそうの多い正月料理のことを「おせち」といいます。毎日忙しいお母さんたちが、せめてお正月の3日間くらいは料理をしなくてもいいようにとお祝いの意味もある保存のきくお料理を作りました。おせち料理の1つ1つに込められた意味を知っていますか？



えび

腰が曲がるまで健康で長生きできるようにと願いが込められています。



昆布巻き

「こぶ」が「よろこぶ」と同じ音の言葉なので、おめでたいとされています。

きんとん

「金団」と書き、財宝という意味です。豊かな生活が送れますようにと願いが込められています。



かずのこ

たくさん卵があるので、子たくさんで代々栄えますようにという意味があります。



かまぼこ

形が初日の出をイメージしており、1年の始まりである元旦には欠かせません。

家族みんなが今年も1年めで元気に暮らせますように、働けますようにという願いが込められています。

黒豆



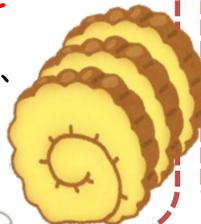
地中に根を張り、力強く成長することから、家族が土地に根付いて安泰に暮らせるようにと願いが込められています。

ごぼう



伊達巻き

巻物のような形が書物を連想させるので、学業が成就しますようにと願いが込められています。



紅白なます

紅白のお祝いの水引をイメージし、一家の平和を願う一品として食べます。



七草がゆ



1月7日に1年の無病息災を祈る行事が行われ、その日の朝に七草がゆを食べると1年元気に過ごせるといわれています。「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ」が春の七草として知られていますね。

七草には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり含まれているので、おせち料理などのごちそうをたくさん食べて疲れた胃腸を休める役割があります。野菜と米だけをじっくり味わう七草がゆは、年末年始の食生活の偏りを見直すよい機会にもなりますね。

