



食育だより



あけましておめでとうございます！

お正月といえば「家族みんなで新年を祝う行事」というイメージが強いですが、本来お正月とは「年神様を自宅にお迎えするための行事」であり、家族全員で年神様をもてなして新年を祝い、新しい一年の健康や幸福を授けてもらうために行われるのです。そんな年末から年始にまつわる食べ物をご紹介します。



そばは細長いので「長寿や健康を願う縁起物」とされていたり、うどんよりも切れやすいので「一年の不運を断ち切って新年を迎える」という意味も込められています。つまり、年越しそばは年が変わるまでに食べないと縁起が悪いとされているので、除夜の鐘が鳴り始める前には食べ終わるようにするのがおすすめです。

年越しそばの具材に込められた意味

○エビ：長寿祈願

○かまぼこ：紅白でめでたさを表す

○ネギ：一年の労をねぎらう

○卵：黄金色で金運や繁栄を願う

お正月にお雑煮を食べる文化は、平安時代が始まりと言われていています。餅は古くから「ハレの日」などお祝いの日にいただくおめでたい食べ物でした。年神様に供えた餅や野菜をその年の最初に汲んだ「若水」に入れ、新年最初に起こした火で煮込んで食べたのが由来と言われています。年神様が宿った餅をお雑煮でいただくことは「新しい年を健康で健やかに過ごすことができるように」という願いが込められているのです。



お雑煮の具材に込められた意味

○もち：よく伸びるため、長生きの象徴

○人参：赤色であるため魔除けの効果がある

○大根：角が立たないように丸く切って、家庭円満に過ごす



お正月の料理といえば、やはり「おせち料理」です。本来おせち料理とは、節句の祝いに神様にお供えする「御節供料理（おせちくりょうり）」のことを指します。桃の節句や端午の節句など、節句は一年を通して何度もありますが、その中でも特に大切なお正月のおせち料理だけが残ったと言われています。

おせちの具材に込められた意味

○黒豆：まめまめしく働けますように

○伊達巻：学業成就

○田作り：豊作

○紅白なます：根を張りますように

○栗きんとん：勝負運、金運上昇

○筑前煮：家族が仲良く暮らせますように