

新年への願いを込めた

お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



いち じゅう
一の重
に じゅう
二の重
さん じゅう
三の重

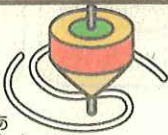
◆ 一の重 (祝い肴・口取りなど)

-  **黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
-  **数の子** 子宝に恵まれるように。
-  **田作り (ごまめ)** 豊作を願って。
-  **たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
-  **伊達巻** 知識や教養が身につくように。
／着るものに困らないように。
-  **きんとん** 金運に恵まれるように。
-  **紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。



◆ 二の重 (酢の物・焼き物など)

-  **ブリ** 出世できるように。
-  **タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
-  **海老** 長生きできるように。
-  **紅白なます** お祝いの水引を表す。



◆ 三の重 (煮物など)

-  **里いも** 子宝に恵まれるように。
-  **れんこん** 将来を見通せるように。
-  **くわい** 出世できるように。
-  **昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。





食育だより

甲斐市立竜王西小学校

令和7年12月

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが面倒になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



もうすぐ冬休み!

早寝・早起をし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。