



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)』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。伝統的なおせち料理は、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。



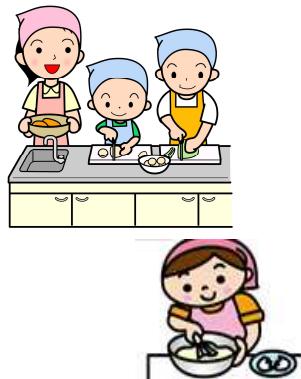
一の重 (祝い肴・口取りなど)				
	黒豆	まめ (まじめ・健康)	に暮らせるように。	
	数の子	こだから めぐ	子宝に恵まれるように。	
	田作り (ごまめ)	ほうさく	ねが	豊作を願って。
	たたきごぼう	かぞく	かぎょう と ち ね は	家族や家業が土地に根を張るように。
	伊達巻き	だて ま	ちしき さようよう み	知識や教養が身につくように。
	きんとん	こう はく	きま こま	／着るものに困らないように。
	紅白かまぼこ	あか はく	せいじょう あらわ	金運に恵まれるように。
			あか まよ	赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重 (酢の物・焼き物など)				
	ブリ	しゅつせ	しゆつせ	出世できるように。
	タイ	ごろあ	ごろあ	「めでたい」の語呂合わせ。
	エビ	ながい	ながい	長生きできるように。
	紅白なます	こう はく	いわ みずひき あらわ	お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)				
	里いも	さと	こだから めぐ	子宝に恵まれるように。
	れんこん	さん	しょうらい みとお	将来を見通せるように。
	くわい	さん	しゅつせ	出世できるように。
	昆布巻き	こぶ	ま	「よろこぶ」の語呂合わせ。

冬休みは子どもたちが料理に参加するよい機会です。
子どもと一緒に作ってみませんか？

一緒に作ったり、食卓を囲んだりすることは「食」への関心を高め、大切なふれあいの場となります。料理は段取りを踏んで、子ども自身の体験によって身についていくものです。体験するこれが、将来健康に生きていくためによい影響を与えてくれます。時間がかかるから、汚れたりすると思いますが、やさしく見守ってみてください。



料理をするときは

- ◆身支度を整え、よく手を洗おう！
- ◆包丁はお家の人と使います
- ◆火を使う時はそばを離れない
- ◆やけどに注意する
- ◆後片付けまできちんとする



ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番に並べると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。ヒントを参考に考えてみましょう。（※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準としています。）



① キャベツ た	なす ま	はくさい い	ピーマン す	ブロッコリー だ	にんじん き	ヒント① おもじゅんぱんならじょくじがつた 重い順にならべよう！		
とうもろこし こ	もやし ば	きゅうり し	だいこん し	オクラ そ	ごぼう と	ヒント② ながじゅんならべよう！		
みかん よ	メロン ん	ブルーベリー え	スイカ す	いちご い	りんご ば	ぶどう ら	ヒント③ ちいじゅんならべよう！	
ヒト よ	キリン う	チーター き	ゾウ り	ライオン よ	ナマケモノ り	リクガメ う	ネコ ど	ヒント④ あし足のはやい順にならべよう！

⑤ シラス ん	クマノミ は	ジンベエザメ や	タイ き	シャチ ね	イワシ ご	ヒント⑤ おおじゅんならべよう！
カレイ あ	エイ は	カツオ お	マグロ や	サンマ さ	クジラ は	



こたえ
(アサヒビール) (アサヒビール) (アサヒビール) (アサヒビール) (アサヒビール)

中央小ザウルス農園で収穫された
さつま芋メニューです

