



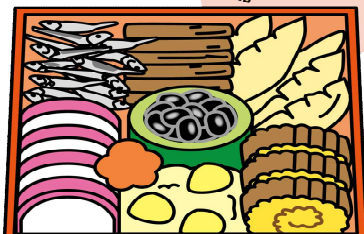
新年への願いを込めた

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
二の重
三の重

◆ 一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆** くら まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子** かず こ 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ)** た づく 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** だ て ま 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** きん どん 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** こう はく あか まよ しろ せいじょう あらわ 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** しゅっせ 出世できるように。
- タイ** ろう あ 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 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 こたから めぐ 子宝に恵まれるように。
- れんこん** りょうらい みとお 将来を見通せるように。
- くわい** しゅっせ 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。体験することが、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。時間がかかったり、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

ヒント①
おも じゅうん
重い順に
ならべよう

ヒント②
なが しゅん
**長～い順に
ならべよう!**

ヒント③
ちい じゅん
小さい順に
なればよう！

ヒント④
おし 足のはやい順 しゅん
にならべよう！

ヒント⑤
大きい順に
なろうよう！



①いただきます ②としこしそば (年越しそば) ③えいようばらんす (栄養/ソニア)
④きょうりょうり (郷土料理) ⑤はやねはやおきあさごはん (早寝早起きごはん)

A close-up photograph of a pile of purple sweet potatoes. The tubers are mostly purple with some yellowish-brown areas, possibly indicating decay or damage. They are resting on a surface that appears to be newspaper or a similar patterned paper.

