



# ごちそうさま



## あけましておめでとうございます



新しい年を迎えるお正月には、昔から伝わるおせち料理やお雑煮などの行事食を食べることで、1年間の幸せを願います。1月の献立では、「栗きんとん、七草がゆ風、ごまめ、さつま芋のあんこ添え」が登場します！

### おせち料理



年の初めに食べるおせち料理は、無病息災や子孫繁栄など健康や長寿の願いがこめられ、幸せをもたらしてくれる縁起物の料理で、一つ一つに意味があります。

#### 紅白かまぼこ

半円状の形は初日の出を表わし、赤は魔除けを白は清浄を意味する

#### 海老

ひげが長く腰が曲がっている様子から「長寿」脱皮を繰り返すことから「出世」を願う

#### 栗きんとん

栗は「かち栗」から勝負運 きんとんは漢字で「金団」と書き、金運を願ったもの

#### 黒豆

黒は魔除けの色 まめに働き、まめに喜らせるように

#### ごまめ(田作り)

乾燥させた小魚を田んぼの肥料にしていたことから豊作を願う

#### 昆布巻き

「養老昆布=よろこぶ」で不老長寿、「子生」の字をあてて子孫繁栄を願ったもの

#### れんこん

穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくと縁起をかつく

#### その他にも

たこ...多幸(幸多かれ)  
鯛...めでたい  
数の子...子孫繁栄



### かがみ鏡もち



鏡もちには幸せや豊作をもたらす「歳神様」をお迎えするときのお供えとして置かれます。二段の丸もちを太陽と月を表し「福が重なる」「円満に年を重ねる」という意味があります。檜は家が代々栄えるように、裏白は古い葉が落ちずに新しい葉が出てくる、生命力と長寿の象徴です。多くの地域で1月11日の鏡開きまで供えられます。

### お雑煮



お雑煮は、お正月にかかせない料理の一つです。関東ではしょうゆ味で角もち、関西では白みそ味で丸もちが多いですが、汁の味付けや具材の種類など地域や各家庭により驚くほどの違いがあります。日本各地の気候や文化によって、その土地に見合った料理があるのも、和食文化の特徴です。みなさんのご家庭では、どんなお雑煮を食べますか？



### 七草がゆ

「春の七草」知っているかな？



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな (かぶ)



すずしろ (だいこん)

### ☆どうして七草がゆを食べるの？



七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれました。自然界から新しい命をいただくことで無病息災を願い、1月7日の朝に七草がゆを食べる行事です。緑が不足しがちなお正月のごちそうで、疲れが出はじめた胃腸の回復にあっさりと仕上げた七草がゆで体の調子をととのえましょう！