

# 食育通信

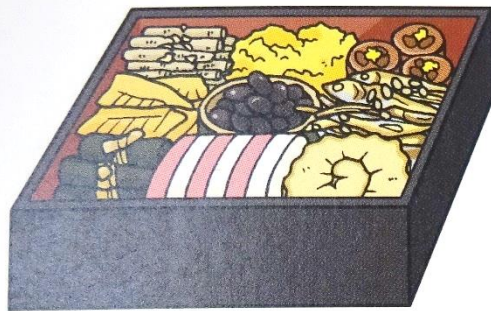
2020年(令和2年)12月23日  
福山市立湯田小学校 No.7  
(文責) 栄養教諭 広中

㊦っくり, かぞくで㊦んらん, たのしい㊦よくたく, ㊦れしいな

## おせち料理に願いを...

昔から日本人にとって、お正月はとても大切な行事です。昔は大みそか(12月31日)の日がしずむと、正月がはじまり家に年神様がくるといわれていました。年神様を家に迎えるために、鏡もちをそなえたり、お雑煮やおせち料理を作ったりしました。

神様にお供えした「おせち料理」は、新しい年の初めに、健康や家族のしあわせを願って食べられます。



### 一の重 (祝い肴・口取り)

田づくり, 数の子, 昆布巻き, 黒豆, だて巻き, くりきんとん など

### 二の重 (焼き物)

ぶりの照り焼き, 松風焼き, えびの塩焼き, 松葉ぎんなん など



はし袋には、家族の名前を書きます。

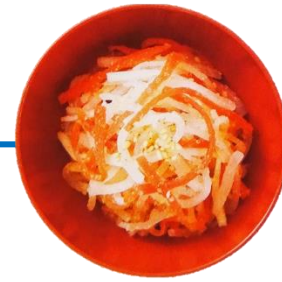
重箱は五段が正式です。四段目は「四(し)」が不吉なことから「与」の字をあてはめます。五の重はひかえで中身は入れません。

### 祝いばし

正月や祝いごとに使うはしです。片方が神様, もう片方が人が使うために両方とも細くなっている「祝いばし」を使います。

### おせち料理の意味

- 黒豆...まめに暮らせますように
- 数の子...子宝に恵まれますように
- 田づくり...作物が豊かに実りますように
- くりきんとん...金運に恵まれますように
- えび...長生きできますように
- くわい...才能の芽が出ますように
- れんこん...将来の見通しがよくなりますように
- だて巻き...頭がよくなりますように



給食でも定番の「紅白なます」を作ってみましょう!

### いため紅白なます

#### 【材料】

だいこん  
金時にんじん  
しらす干し  
油あげ  
白ごま  
油  
砂糖  
塩  
酢  
うすくちしょうゆ

#### 【4人分量】

200g(約5cm)  
1/3本  
大さじ1  
1/3枚  
小さじ1  
適量  
小さじ2  
少々  
大さじ1  
小さじ1/2

#### 【作り方】

- ① だいこん, 金時にんじんは千切り, 油あげは細切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひき, だいこん, 油あげをいためる。
- ③ しんなりしてきたら, 金時にんじん, しらす干しを加えていためる。
- ④ 全体に火が通ったら, 調味料を加えてさつのため, 最後に白ごまをふりいれる。

### 三の重 (煮物)

くわい, 高野豆腐, さといも, 手綱こんにゃく, とこぶし など



### よの重 (酢のもの)

紅白なます, 菊花かぶ, れんこん など

