



食育だより

令和6年1月号 なんぶこども園

おせちの由来について

お正月の行事食として食べられる「おせち料理」とは、お正月の節句に神様へお供えた料理です。最近のおせち料理は、和食、洋食、中華料理など様々な料理になり、盛り付け方法も自由に盛付けられるようになりました。

また、おせち料理といえば「重箱」ですが、どうして重箱に詰めるようになったのかというと、年神様をお迎えし、五穀豊穡・家内安全・子孫繁栄などを願い「めでたさを重ねる」「福を重ねる」という願いが込められています。重箱の段数は、正式には五段重ねですが、最近では三段重ねが多くなりました。それぞれ段ごとに詰めるものに決まりがあります。

○段に詰めるもの

- 一の重: 祝い肴(数の子、黒豆、田作り、たたきごぼうなど。)
- 二の重: 口取り(紅白かまぼこ、栗きんとん、伊達巻、昆布巻き) 酢の物(紅白なますなど)
- 三の重: 海の幸が中心の焼き物(鯛の姿焼き、海老の姿焼き、ぶりの照り焼きなど)
- 与の重: 山の幸が中心の煮物(煮しめ、筑前煮など)
- 五の重: 控えの重「神様からの福を授かる場所」として空にしておきましょう。

※三段重ねの場合

- 一の重: 祝い肴・口取り
- 二の重: 焼き物・酢の物
- 三の重: 煮物

○重詰めのルール・・・詰める料理は

5・7・9種類の奇数にします。

- ・汁の出るもの、味やにおいの移りやすい料理は、小鉢などに入れる
- ・高さを揃えるように立てたり重ねる
- ・冷ましてから詰める
- ・崩れにくいものから詰める



春の七草

1月7日は、七草がゆの日です。昔は旧正月の日に野山に出て七草の若菜を積み、おかゆを食べて邪気を払い一年の無病息災を祈る行事として始まりましたが、今ではお正月のごちそうで疲れた胃を休める意味合いが大きくなっています。



春の七草とは？その効果とは？

- ・せり・・・「貧血予防・疲労回復」
- ・なずな (ぺんぺん草)・・・「生活習慣病予防・利尿作用」
- ・ごぎょう (ははこぐさ)・・・「咳止め・痰切り」
- ・はこべら (はこべ)・・・「胃腸の調子を整える」
- ・ほとけのざ・・・「胃腸を休ませる・筋肉痛を和らげる」
- ・すずな (かぶ)・・・「肌荒れ予防・消化促進」
- ・すずしろ (大根)・・・「整腸作用・便秘解消」

残しましょう♪郷土料理・食文化

お家の味や保育園の給食の味、お店の味、地元の郷土料理など馴染みの味は記憶に残り、思い出しては食べたくなったりするものです。旬の食材、季節の行事食・郷土料理を取り入れて、味の記憶を伝えていきましょう。

県南地方・地域の食事・おやつ

汁物・鍋物

・せんべい汁・ひつつみ・かけ

おやつ

・へっちょこ団子・豆しとぎ・きんかもち

・せんべいおこわ・くしもち

せんべい汁におせんべいを割り入れたり、へっちょこ団子の団子を丸めて、おへそをつけたり、子どもと一緒に作業することでも郷土の文化を伝えていくことができます。

