

# ふゆやす ごう きゅうしょく 冬休み号 給食だより

もうすぐ冬休みが始まります。年末年始はクリスマスやお正月などの楽しい行事があり、食生活や生活リズムが崩れやすくなります。冬休み中も、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて規則正しい生活を送りましょう。また新学期に、元気な姿を見せてくださいね。



## お正月に食べるもの…「おせち料理」

おせちとは、お正月に食べるお祝いの料理で、「めでたさを重ねる」と重箱につめて出されます。

おせちの重箱の詰め方には地域や家庭で様々です。段も5段や4段が正式と言われますが、現在一般的な3段のおせちの典型例と、それぞれのおせち料理に込められた願いを紹介します。



### 一の重 (祝い肴・口取り)

数の子 (子孫繁栄)、黒豆 (健康)、田作り (豊作)、たたきごぼう (吉兆)、昆布巻き (よろこぶ)、伊達巻き (教養)、くりきんとん (金運)、かまぼこ (祝い)

### 二の重 (酢の物・焼き物)

紅白なます (平和)、えび (長寿)、たい (めでたい)、ぶり (出世)

### 三の重 (煮物)

里芋・八つ頭 (子宝)、れんこん (明るい見通し)、くわい (芽が出る)

# もんだい

おせち料理にはそれぞれ、いわれがあります。  
 お米や野菜がたくさんできますように、豊作になりますように、という意味をこめて食べるものは、いったい何でしょうか？



- ① かずのこ
- ② 田づくり (ごまめ)
- ③ れんこん

## もんだいのこたえ → ②田づくり (ごまめ)

「田づくり」という名前の由来は、材料のかたくちいわしがたくさんとれたときには、田んぼの肥料にしていたからや、田植えのときのお祝いの食事に食べたからなどといわれています。「ごまめ」という名前も、「まめ」=「健康、達者」という縁起かつぎという説があります。



# 1月7日の朝は「七草がゆ」

七草粥とは、人日の節句(1月7日)の朝に食べられている行事食です。

春の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)には様々な栄養分・薬効が含まれており、これら七草などを具材とする塩味の粥を七草粥といい、その一年の無病息災を願って食べられます。正月の祝膳や祝酒で弱った胃を休めるためとも言われています。



## 人日の節句

人日とは五節句の一つで、七草の節句ともいいます。  
 古来中国では、正月の1日を鶏の日、2日を犬の日、3日を猪(豚)の日、4日を羊の日、5日を牛の日、6日を馬の日とし、それぞれの日にはその動物を殺さないようにしていたそうです。そして7日目を人の日(人日)とし、犯罪者に対する刑罰は行わないようにしていたといわれています。