

給食だより

新宮町立新宮北小学校
令和6年12月
栄養教諭 永尾 美佐

大切にしたい伝統的な行事食 おせち料理



今年も、残すところあとわずかになりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材は、この時期が栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で寒い冬を乗り切りましょう。

冬が旬の食べ物で体を温めましょう

季節の食べ物 冬

だいこん
大根

冬の大根は甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

季節の食べ物 冬

ねぎ

ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

季節の食べ物 冬

ぶり

たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。

季節の食べ物 冬

たら

低脂肪であっさりとした味です。いろいろな料理に使えます。

季節の食べ物 冬

みかん

ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

季節の食べ物 冬

ゆず

香りがよいため、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。

正月に食べる料理を「おせち料理」といいます。昔は季節の変わり目にあたってお祝いをする日（1/1、3/3、5/5、7/7、9/9）のことを節日と言いました。その中でも、元旦は1年の始めということで特別にめでたい節日とされ、その日に食べる料理を「おせち料理」と言うようになりました。

おせち料理に込められた願いや由来

【黒豆】

「まめ」という言葉には、「面倒がらずにテキパキとよく動くこと」や「健康」という意味があります。黒豆には、まめに働こう！という決意と、まめに暮らせるようにという願いが込められています。

【数の子】

数の子は、「にしん」の卵です。たくさんの子どもが生まれ、その子どもたちが元気に育ちますようにという願いが込められています。

【えび】

腰が曲がるまで長生きするようにという願いが込められています。

【田作り】

その年の豊作を祈る意味があります。これは昔、鯛の小魚を田畑の肥料として撒いていた事に由来しています。「五万米」とも言います。

【紅白なます】

めでたさを表す色「紅白」を組み合わせた料理です。正月のめでたさを表す料理には、他に「紅白かまぼこ」、「鯛の焼き物」があります。

【栗きんとん】

きんとんの黄金色は財宝を表しています。金運上昇の願いが込められています。また、栗は山の幸の代表で、昔から「勝ち栗」といって縁起がよいとされてきました。