

なかよし食育だより 1月



令和5年1月5日発行

栄養士 猪上 花和実



あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう!!



正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束をしてくれる神様です。正月に門松やしめ飾り、鏡餅を飾ったりするのは、すべて歳神様を心から歓迎するための準備です。現在は、1月1日から3日までを三が日、7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」と言うところが多いようです。

お雑煮

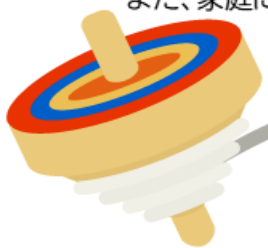


歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて関西風(白みそ仕立て)と関東風(しょうゆ仕立て)があります。お餅の形も関西では丸餅、関東では切り餅(のし餅、角餅)が一般的です。この他にも全国に特色ある雑煮があり、また、家庭によっても様々です。

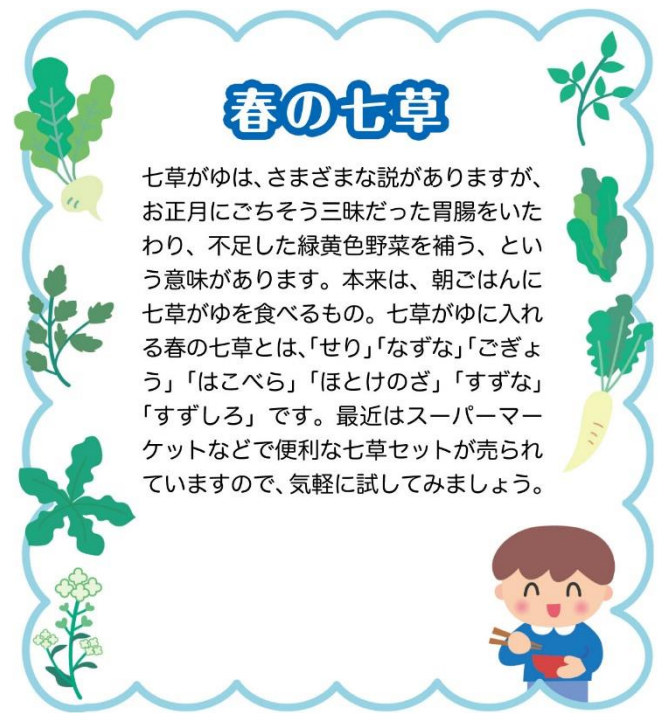
おせち



「おせち料理」はもともと季節の変わり目の1月1日(元旦)、3月3日(ひな祭り)、5月5日(端午)、7月7日(たなばた)、9月9日(重陽)の五節句に神様にお供えた料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえば正月料理をさすようになりました。えびは長寿、かずのこは子孫繁栄、田づくりは豊作、黒豆は健康という願いがこめられています。



春の七草



七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意義があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「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」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

鏡開きで健康を祈る



鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

