

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

お正月の食事 ～伝えたい日本の食文化～

日本には季節ごとの行事やお祝いの日食べる行事食があります。特におせち料理や雑煮などのお正月の食事は新しい年をお祝いする特別なものです。今月はお正月の食事から次世代に伝えたい日本の食文化を紹介します。

お正月の食事は計画的に

日本にはおせち料理をはじめ、お正月の食文化として次のようなものがあります。年末の準備から計画的に進め、日本の食文化を次世代に伝える機会としたいですね。



おせち料理作りは12月28日頃から始めます。

- 12月28日 食材の調達、酢の物を作る
- 29日 煮物を作る
- 30日 煮物は一晩寝かせて、味を染み込ませ煮返す
- 31日 焼き物を焼く、重箱に詰める

おせち料理の準備

12/28

12/31



元日

1/1

お正月に欠かせない雑煮は歳神様へのお供え物をおろして、混ぜて煮ることから始まりました。1月4日は棚おろしの日といってこの日に雑煮をいただきます。

* 棚おろしの日



1/4

1月11日は鏡開きをします。

お正月の間お供えされていた鏡餅をいただくのですが、この時、包丁で切るのはタブーとされています。小槌などでたたいて割ります。

* 鏡開き



1/11

* 大晦日

年越しには「年取」の風習があります。大晦日に一家で祝いの膳を囲むものですが、これはおせち料理とは別に、その土地や家によって様々なハレの食事を囲むようです。

また、年越しそばを食べる方も多いと思いますが、細く長くという縁起物として江戸時代から食べられ始めたそうです。



元旦には家族揃っておせち料理に舌鼓！

じんじつ 人日の節句

人日の節句とは五節句の一つで1月7日をさし、1年の無病息災を願って七草粥を食べます。江戸時代から一般に広まった行事で七草の節句とも呼ばれます。

年末年始の祝い膳や飲酒で疲れた胃を休めるために食べるともいわれています。



～春の七草～
セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ



言えるかな？

お正月こそ共食を

みんなで食べると



おいしいね!

普段の食事ではなかなか家族が揃って食事をするのが難しいという方は、お正月こそ共食の良い機会です。おせち料理はお正月に女性が台所に立たなくても良いようにという気遣いの意味もあるそうです。ハレの食事を囲み、一家団らんを楽しみたいですね。

また、家族と一緒に食事をするだけでなく、食事の準備も含め、親から子へ、そして孫へと、日本の食文化を伝えていきたいですね。

おせち料理に込められた願い

年越しそばや雑煮を食べる意味を紹介しましたが、おせち料理の品々にも新年を迎えるにあたっての願いが込められています。今年のお正月はおせち料理に込められた願いを家族で話しながら食べてみてはいかがでしょうか。

伊達巻

昔は巻物に絵や文を書いていたことから、学問に関することを表し、知識が増えるように。

昆布巻

喜びが多くあるように、よろこんぶの語呂合わせ。
昆布には身かきにしんが巻かれることが多いのですが、新潟県では鮭を巻くことが多いようです。

田作り

昔は田んぼの肥料に小魚を使っていたことから豊作を願って。

みんなの幸せを願っているんだよ。

色々な意味があっ
ておもしろいね!



栗きんとん

黄色を黄金に見立て、お金に恵まれ、豊かに暮らせるように。



数の子

子孫繁栄を願って。



黒豆

まめに暮らせるように。



海老

えびのように腰が曲がるまで長生きできるように。



旬の食材紹介

12月は“ル レクチエ”

今年も新潟の冬の果物代表格、洋梨“ル レクチエ”の季節がやってきました。三条のル レクチエの多くは大島地区で作られ、今食べ頃を迎えています。ル レクチエは、豊かな芳香と滑らかな舌触りが特徴の洋梨で、果肉に含まれる豊富なカリウムは、高血圧予防に効果があり、食物繊維も豊富です。糖度が15～18度と高く、果糖やブドウ糖を多く含んでいるので、脳や身体の働きをサポートしてくれます。御歳暮としても人気のル レクチエを、是非ご家庭でも味わってみてください。



一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

我が家の黒豆はしわなしですが、おせち料理の黒豆にはわざとしわができるように煮る家庭もあるようです。これは、しわしわになるまで長生きできるように、ということのようです。ちなみにしわが寄らないようにするには調味料を入れる前に十分柔らかくしておくことと、しっかりと冷めてから蓋を開け、煮汁から上げるようにするとふっくらつやつやの黒豆になりますよ。

しわあり?



しわなし?

食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは1g塩を減らそう!

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	8g	女性	7g	血圧の高い方や治療中の方	6g
	未満		未満		未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp