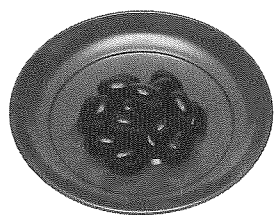


# たのしくたべようニュース

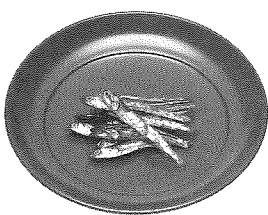
## いろいろな願いが込められている おせち料理

おせち料理とは、もともと節日(季節の変わり目などにお祝いを行う日)に神様に供える料理のことで、「御節供」が略されたものです。現在は、正月のみに出すようになりました。おせち料理には豊作や家族の健康など、いろいろな願いが込められています。

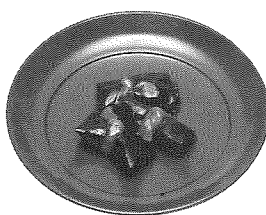
### おせち料理にはどんなものがあるの？



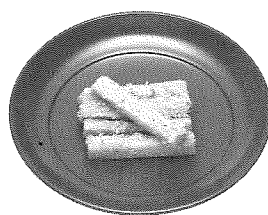
黒豆



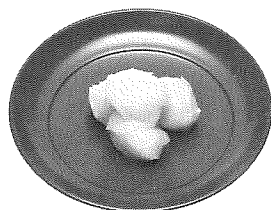
田づくり



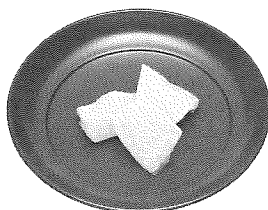
昆布巻き



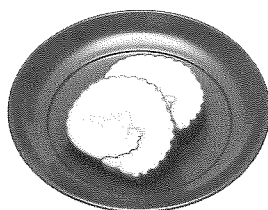
たたきごぼう



くりきんとん



数の子



だて巻き

### それぞれの料理に込められた願い

**黒豆**

その年の邪気をはらって、まめに暮らせますように。

**たたきごぼう**

豊年(作物が多く収穫できる年のこと)と息災(健康で無事なこと)を願って。

**数の子**

にしんはたくさんの卵を抱えることから、子孫繁栄や子宝に恵まれますように。

**田づくり**

昔はかたくちいわしを作物の肥料に使っていたことから、五穀豊穰を願って。

**くりきんとん**

きんとんは「金団」と書き、金運を呼ぶ縁起物として。

**そのほか**

昆布巻き(「よろこぶ」の言葉にかけた縁起物)、えび(長寿を願って)などがあります。



## 1月の行事食



### 雑煮

もともとは年神様にお供えたその土地の産物とモチを一つの鍋で煮たものです。入れる具材や味つけなどは、地域や家庭によってさまざまです。

### 七草がゆ

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)を入れたかゆで、1月7日の朝に食べて1年の無病息災を祈ります。

### おしるこ

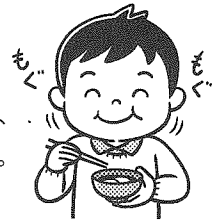
1月11日の鏡開きに、鏡モチをおしるこにして食べます。鏡モチは神様にお供えたものなので、刃物で切らずに木づちなどで小さく割ります。



## もちを食べる時の注意点

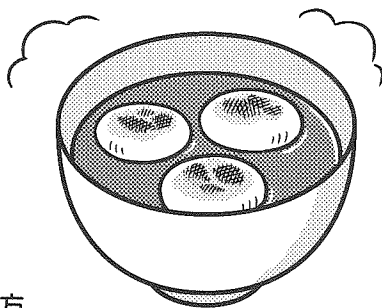


モチは粘着性が高く、窒息につながりやすい食品なので、お子さんには、ひと口量を守ってよくかむように伝えます。また、食事に集中させ、ふざけないように見守ります。



## もちを使わない

## いももちおしるこ



### 材料(1人分)

- ・じゃがいも…50g
- ・水…50g
- ・かたくり粉…小さじ1
- ・塩…少々
- ・油…小さじ1
- ・ゆであずき…50g

### つくり方

- ①じゃがいもの皮をむいて、やわらかくなるまでゆで、水気を切ったら熱いうちにつぶします。
- ②①にかたくり粉を加えてよく混ぜて、3等分にわけて丸め、平らにします。
- ③フライパンに油を熱して、中火で②の両面に焼き色がつくまで焼きます。
- ④小鍋にゆであずきと水、塩を入れ、あずきの粒をつぶしながらひと煮立ちさせます。
- ⑤火を止めてから④に③を加えて軽く混ぜ、器に盛りつけます。