



# 給食だより

担当：佐藤（もんもん）

あけましておめでとうございます

1年の始まりを祝うお正月は日本人にとって特別な年中行事です。

そしてお正月に食べるおせち料理、その内容や食べ方は地域ごとに様々なバリエーションがありますが料理を食べることで健康長寿を願うという点と、日本の伝統文化の中で人をつなぐという点はどの地域でも同じです。お正月は子どもたちに地域、家庭の味と文化を伝える絶好の機会です。

## 行事食の楽しみ方



### ○行事に込められた思いを知る○

家族の健康や長寿  
成長を祈る



仕事の安全や豊漁  
豊作を祈る



毎日を無事に過ごすことに  
感謝する、神仏に感謝する



大地や海の恵みに  
感謝する



行事の食事には「邪気や災厄を払い、健康を願う」という意味があります。

お正月は家の入口に門松を飾り「歳神様」を招き入れ、神と食事を共にしつつ、福を招き災いを打ち払うという願いが込められています。子どもたちは行事に込められた思いを知ることで「神々・ご先祖様・自然」と「自分」とのつながりを感じ、それが生きる上での豊かさや楽しさにつながります。

### ○食べ物に込められた願いを知る○

行事によく食べられる「赤飯」は古くから邪気や厄を払うと信じられており、祝儀だけでなくお盆などの仏事にも食べられています。お正月に食べる料理にもそれぞれに願いが込められています。家族団らんの中で子どもたちにそれぞれの食べ物に込められた願いを伝えましょう。



数の子（魚の卵）  
子孫繁栄を願う



紅白かまぼこ  
紅は魔除け、白は清浄



田作り  
田を作るということから農作物  
の豊年、家内安全の願い



きんとん（黄金色）  
お金がたまりますように



黒豆  
まめに働き  
まめに暮らせますように



れんこん  
穴があって向こうが見える  
先を見通せますように



背の曲がったえび  
腰が曲がるまで元気で長生き



昆布巻き  
縁起物（よろこぶのこぶ）

#### アレンジレシピ「黒豆蒸しパン」 (材料・作り方 4つ分)

ホットケーキミックス…大さじ5  
牛乳…大さじ5 黒豆…小さじ1程度

- ①ホットケーキミックスと牛乳を混ぜ  
その中に粗く刻んだ黒豆を入れる。
- ②カップに入れ、電子レンジ 600W で  
約2分ほど加熱する。