

# 1月 お正月の食べ物

明けましておめでとうございます。

今年もたくさん食べて、たくさん体を動かして、元気に過ごそうね！

今月はお正月の食べ物についてのおたよりです。

## 考えてみよう！

お正月の食べ物にはどんなものがあるかな？  
いつも何を食べていたかな？

## 聞いてみよう！

地域や家によって食べるものがちがいます。おうちの人や友だちに聞いてみよう。



## 学ぼう！

昔、元日には年の神さまが初日の出といっしょに現れると信じられていました。門松(かどまつ)やしめかざりには神さまをおむかえするという意味があります。そして、おせち料理で年の神さまをおもてなしします。しかし、もともとおせちはお正月だけのものではありませんでした。1年のうちの大事な日を節句(せつく)と言い、その日に食べる料理をおせち料理と呼んでいましたが、今はお正月の料理だけを「おせち」と呼んでいます。

おせち料理は前の年に作っておき、お正月の三が日に食べることが多いです。長く保存できる料理を前の年の年末に用意しておく、いつも食事を作ってくれる人が休むことができます。家族でゆったり過ごすことができますね。その分、お正月のじゅんぴは大変です。家族で手分けしてじゅんぴしたいですね。

おせちの他にもお正月に食べる料理があります。食べる日や材料、作り方も地いきによってそれぞれです。クラスのみんなに聞いてみるとおもしろいよ。

## クイズにちょう戦！

こぶまきには「よろこぶ」という意味でめでたい食べ物です。では、次のおせち料理にこめられた願いや意味は何でしょう？

絵をヒントに考えてね！

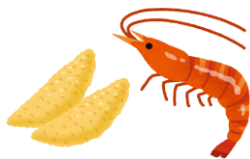
Q1. ごぼう Q2. かすのこ Q3. えび Q4. れんこん Q5. くりきんとん



ごぼう



土



～おせち料理にこめられた願い、意味～ (クイズの答えはこの中にあるよ)

- **ごぼう**  
土に根を深くはります。家の土台がしっかりしますように、という願いがこめられています。
- **かすのこ**  
ニシンという魚の卵です。数がたくさんあるので、子孫がたくさん生まれて家が栄えますように、という願いがこめられています。
- **黒豆**  
まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように、という意味です。
- **れんこん**  
れんこんには穴があいています。「先の見通しがよい」という意味で縁起が良い食べ物です。
- **えび**  
えびは体が丸まっています。こしが曲がったえびを食べて、こしが曲がるほど長生きすることを願っています。
- **くりきんとん**  
きんとんの黄色はお金、くりを小判に見立て、お金に困らないように、という願いがこめられています。
- **だて巻き**  
家宝の大切な巻物ににているので縁起が良い食べ物です。ほかの説(せつ)もあるので、きょうみのある人は調べてみてね。



## ～お正月に食べるもの～

- お雑煮(ぞうじ) (1/1-3)：年の神さまをおむかえし、神さまにそなえたおもちや野菜などを元日に煮こんで食べます。これがお雑煮です。神さまが食べたおもちを食べることで、神さまの力をもらい、一年間無事に過ごすという意味があります。
- 七草がゆ(1/7)：中国から伝わったもので、無病息災(むびょうそくさい：病気をせず、無事に過ごすこと)を願って食べるものです。お正月に食べ過ぎたおなかを休めることにもなります。
- 鏡開き(1/11)：正月のおもちを家族全員で食べて、家族の結びつきを強くしようとする行事です。



## 京都のお雑煮を作ってみよう！

～材料(1人分)～

- さといも…2個
- にんじん…わ切り2枚
- 丸もち…1個
- だし汁…200ml
- 白みそ…20g
- かつおぶし

～作り方～

1. さといも、にんじんは皮をむいてわ切りにし、ゆでる。丸もちもゆでる。
2. だし汁を作り、白みそをといいて入れる。
3. おわんに1のさといも、にんじん、丸もちをもり、2を注ぎ入れる。
4. 食べる直前にかつおぶしをのせる。

お雑煮も地いきによって材料や味がちがうよ。京都のお雑煮は丸もちや白みそを使うことが特徴(とくちょう)です。にんじんもわ切りにして丸くすることで、角が立たず、円満に過ごすことを願います。大根なども入れてもおいしいです。みんなの家のお雑煮はどうだったかな？

