

あけまして  
おめでとう!!

# 1月 おしょうがつ

みんなは「おしょうがつ」のりょうりをしてる?  
おしょうがつにたべる、とくべつなりょうり  
「おせちりょうり」をしょうかいするよ♪

## 「おしょうがつ」ってどんなひ?

おしょうがつになると、あたらしいとしの「かみさま」が、1ねんのけんこうやしあわせをもたらすためにおうちにやってくるといわれているよ。

「あけましておめでとうございます」というあいさつには、ちゃんとかみさまをおむかえできた「よろこび」と「かんしゃのきもち」がこめられているんだよ。



## おせちりょうり

みんな、カルタのきいろ・あか・みどりのいろのちがいについておぼえているかな?  
おせちりょうりのなかにも、カルタにでてくるたべものがいっぱいはいっているよ!  
なにいろかかんがえて、しかくのなかにいろをぬってみよう♪

### おてほん

|  |  |  |                                       |
|--|--|--|---------------------------------------|
| <p>1 えび</p> <p>こしがまがるまで、ながいきできますように</p>      | <p>2 くりきんとん</p> <p>きんいろのたからにたとえてゆたかにすごせますように</p> | <p>3 れんこん</p> <p>あなからしょうらいをみとおせますように</p>     | <p>4 くらまめ</p> <p>まめ(げんき)にくらせますように</p> |
| <p>5 ごぼう</p> <p>ながく、しあわせにくらせますように</p>        | <p>6 たい</p> <p>めでたいの「たい」からきているよ</p>              | <p>7 こんぶまき</p> <p>ながいきすることをねがうよ</p>          | <p>8 かずのこ</p> <p>こだからにめぐまれますように</p>   |
| <p>9 かまぼこ</p> <p>はつひのでにたとえてめでたさをあらわしているよ</p> |  | <p>10 たづくり</p> <p>ほうさくをねがうたべもので、ごまめともいうよ</p> |                                       |

こたえは  
かみをさかさに  
してみてね★



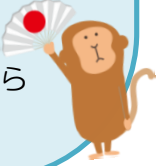
## 保護者の方へ

おせち料理は年始を迎えるにあたって五穀豊穰・不老長寿・子孫繁栄などの様々な願いを込めて、山の幸や海の幸をふんだんに取り入れて作ります。料理を重箱に詰めるのは、重箱を重ねることで「幸せを重ねる」「めでたさが重なる」という意味があります。最近ではお正月におせちを食べない家庭や作らない家庭が増えているようですが、おせちは縁起の良い食べ物というだけでなく、栄養バランスや保存性にも優れた日本の伝統料理です。

おせち料理の3食食品群の分類をクイズでいくつかお示ししましたが、毎食3色の食品を揃えて食べることが推奨されています。3色食品群を参考に、是非バランスの良いおせち料理を用意してみてください。

おせち料理は地方によって味付けや詰める内容が違ったりしますが、関西と関東で大きく異なる点がいくつかあります。一つ目は「祝い肴三種」です。関西ではたたき牛蒡・数の子・黒豆のことを言いますが、関東では田作り・数の子・黒豆のことを言います。二つ目は、お正月に食べる「魚」が違います。関西では鰯を食べることが多いですが、関東では新巻鮭を食べます。また、関西で有名な「睨み鯛」(鯛の塩焼きを三が日食べずに飾るもの)は関東では見られません。お雑煮や鏡餅の飾りもおせち料理同様、地方色が豊かです。

ぜひ、お正月にはお子様と一緒におせち料理を手作りしたり、家族で食事を楽しみながらおせち料理の意味や特徴を伝えていってください。



## 手作り門松

### 材料

- ちくわ 1本
- いんげん 1本
- ブロッコリー 2つ
- カニカマ 適量

### 作り方

- ちくわと茹でたいんげんを3等分にする
- ちくわにいんげんを3本差し込む
- 茹でたブロッコリーを一番前に差し込む
- カニカマの赤い部分を結んでのせる
- 残ったカニカマを裂き、ちくわに巻きつける



2.きいろ 3.みどり 4.あか 5.みどり 6.あか 7.みどり 8.あか 9.あか 10.あか  
<こたえ>