

あけましておめでとーございます

令和7年度 あいゆう園 2026



きゅうしょくだより



～おせち料理に込められた思い～



お正月に食べるお祝いの料理。おせち料理を重箱に詰めて重ねるのは、「おめでたいことを重ねる」という願いが込められています。重箱の中には、五穀豊穡、家内安全、子孫繁栄、不老長寿などの意味を込めた山の幸、海の幸を贅沢に盛り込みます。

かまぼこ・・・紅は魔除けや慶び、白は神聖や清浄を表現。

伊達巻・・・知性や文化の発展・学業成就。

栗きんとん・・・「金団」と書き、金運を呼び寄せる。商売繁盛。

昆布巻き・・・「よろこぶ」の語呂合わせで縁起物。不老長寿。

海老・・・腰が曲がるまで長生きできるように。立身出世。

れんこん・・・将来の見通しが良くなるように。子孫繁栄。

【祝い肴三種】

＊お正月のお祝いに欠かせない料理。

黒豆・・・まめに働き、まめに暮らせるように。無病息災。

田作り・・・ごまめ(五万米)。五穀豊穡。

数の子・・・子宝成就。子孫繁栄。二親健在。

☆この他の食材にも、たくさんの願いが込められています。新しい1年が素晴らしいものになりますように。



1月1日 鏡開き



＊鏡餅は、新年を司る年神様（穀物の神様）が宿る依り代。

神様にお供えていた鏡餅を下ろして、多幸と無病息災を願って食べる行事のこと。鏡餅はお供えするだけでなく、開いて残さず食べることが大切です。お供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いとして、包丁などの刃物は使わず、手や木槌で叩いて割りますが、「割る」という言葉も縁起が悪いので、「開く(末広がり)」という言葉が使われています。



Q. お餅を鏡というのはなぜ??

⇒お餅の丸い形が昔の銅鏡に似ているから。また、「鏡」には平和や円満といった意味があります。

お餅の食べ方に注意!!

★子どもがお餅をおいしく食べるには・・・。

- ・食べる前に水分で喉を濡らし、滑りを良くしておきましょう。
- ・小さめにちぎりましょう。(ひと口で食べられるサイズ)
- ・きな粉などをまぶしたり、お汁粉やお雑煮のように汁ものにして食べやすくしましょう。お餅に切れ込みを入れてから焼くのもおすすめです。
- ・口に入れさせ過ぎないようにするなど、口に入れる量のコントロールが必要!! 食べている時には最後まで目を離さないようにしましょう。



1月20日から2月3日(立春の前日)まで。二十四節気のひとつで、1年の中で最も寒い季節。

◎**大寒卵**：大寒の初日に鶏が産んだ卵。貴重で縁起が良く、栄養価も高い!! また黄身の色が濃くなるとされ、金運アップの願いも込められています。

◎**寒仕込み**：大寒の日に汲んだ**寒の水**は「1年間腐らない」といわれるほど雑菌が少なく体にも良いとされ、長期間保存する食べ物を作るのに最適です。甘酒・醤油・味噌・寒天・凍り豆腐など。

◎**寒餅**：大寒の時期についたお餅、または寒の水で炊いたお米を使ったお餅のこと。

【大寒に旬を迎える食べ物】

ぶり・さば・さわら・しじみ・赤貝
水菜・春菊・ごぼう・金柑・ぼんかん

脂がのり、濃厚な味わい。

糖度が高く、甘い。

栄養満点!! 旬の食材

さば さわら しじみ たら ぶり カリフラワー
みずな こまつな ねぎ ごぼう だいこん
はくさい かぶ ブロッコリー ほうれんそう
れんこん みかん ゆず オレンジ キウイ
ぼんかん いちご りんご いよかん など