



## 新しい年に向けての準備

12月は、クリスマスや新年に向けての準備などで気持ちも高まります。心を落ち着かせて、冬至のゆず湯やおせち作り、大晦日のひとときなど、家族でゆっくりと過ごす時間がもてるといいですね。

### 【おせち料理について】

季節が移り変わる五節句(1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日)に人が集まり、食べた料理が「おせち料理」でした。今日では、お正月料理をさすようになりました。また、「めでたさを重ねる」という意味で縁起をかつぎ、重箱に詰め出されます。おせち料理に使われる食品には幸せを願う気持ちが込められています。



#### かずのこ

にしんのたまご。たまごの数が多いことから「子孫繁栄」を願う。

#### くろまめ

「色が黒くなるほど健康でまめまめしく働くように」願う。

#### こんぶ(ひろめともいいう)

「よろこぶ」の語呂合わせ。(喜びをひろめる)

#### 田作り

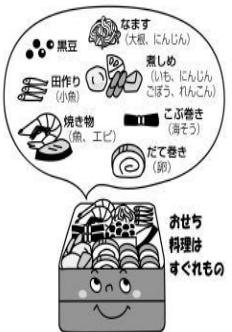
かたくちいわし。田植えの肥料にしたことから、「豊作」を願う。

#### さつまいも

きんとんの材料。黄色は「富を呼ぶ縁起の良い色」とされている。

#### 大根・にんじん

紅白のおめでたい色は水引を表し、紅白の組み合わせは「平和を願う縁起物」。なますの材料。



昆布、黒豆、煮干しなどおせち料理の食品は、食物繊維・ミネラル・ビタミン等が豊富で積極的に食べたい食品ですが、残念ながら最近はあまり食べられなくなっています。市販のおせちは濃い味なので、お子様と一緒に何か一品手作りしてみませんか？

### Let's Cook!

#### 「田作り」

お正月だけじゃない！おやつにも！おつまみにも！作り置きにも！

##### 【材料】

いりこ…50g  
いりごま…大さじ2  
☆砂糖…大さじ2  
☆みりん…大さじ1  
☆しょうゆ…大さじ1



##### 【作り方】

- ①フライパンでいりこを煎る。少し色が付いたら取り出す。
- ②フライパンに☆を入れたら、トロミが出るまで煮詰める。
- ③火を止め、いりことごまを加えて絡める。  
※フライパンにくっつきやすいので、クッキングシートに移すと洗い物が楽です

### おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。



### 冬至にすること

一年で最も短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

