

あけましておめでとうございます。

お正月といえばおせちですね。おせち料理は住んでいるところや家庭によって、内容が異なります。

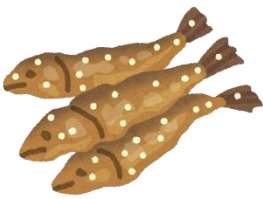
おせち料理の食材には、ひとつひとつおめでたい意味や願いが込められています。

それらを知ること、よりいっそうおせちを楽しく食べられますね。



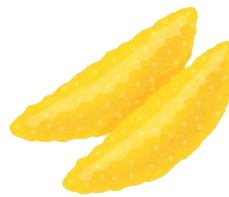
～おせち料理について～

田作り



五穀豊穡を願う。
田畑に肥料として撒いた
ことから名付けられる。

数の子



子宝と子孫繁栄を祈る。
数の子はニシンの卵で、ニ親(ニシン)
「二人の親からたくさんの子どもが
生まれる」とされ縁起を担いだもの。

栗きんとん



豊かさや勝負運を願う。
黄金色に輝く財宝にたとえて、
豊かな1年を願うとされている。

黒豆



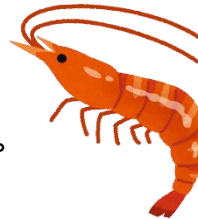
無病息災を願う。
「マメ(豆)に元気に働けるように」
と祈って食べられる。

伊達巻



学問成就を願う。
巻物のような形が書物を連想させ
「知性」の象徴として考えられている。

えび



長寿を願う。
腰が曲がるまで健康で長生きできる
ように願いが込められている。

ごぼう



土地に根付く姿に重ね
「家族が土地に根付いて安泰に
暮らせますように」
という願いが込められている。

れんこん



複数の穴が空いていて、向こう側が
見通せることから
「将来の見通しが良い」
とされ縁起を担いだもの。

【 適量を意識して食べましょう 】

つつい食べ過ぎてしまいがちなお正月ですが、
おせちの中には塩分の高いものや、砂糖を使った甘いものなど
があるため、血圧が高い人や、血糖値が高い人などは
食べ過ぎに注意しましょう。

栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に
管理栄養士がお答えします。
お気軽にお声掛け下さい。 ☎ 26-2220