

あけまして おめでとう ございます

お正月は、年神様を迎えて祝うことから始まり、新年最初の大切な行事です。その中でも「おせち料理」は年神様へのお供え料理であり、また家族の幸せを願う縁起物でもあります。五穀豊穡、子孫繁栄、家族の安全と健康など、祈りを込めて山海の幸を盛り込みます。

☆縁起のよいおせち料理のいわれ☆

伊達巻:「知性」を表す
昔は大事な文書や絵は巻物にしていたことから

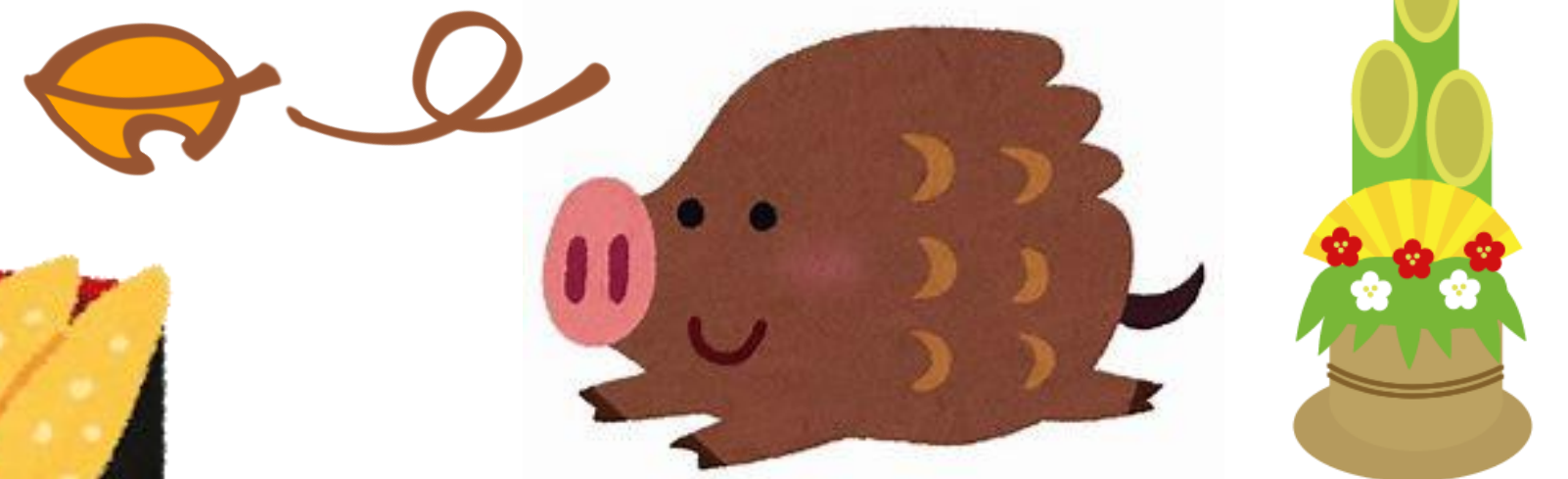
紅白かまぼこ:「日の出」の象徴
紅は慶び、白は神聖を表す

～1月の行事食～

おせちは1月1日の昼食

七草粥は1月7日の朝食

に予定をしています!



数の子:子宝と子孫繁栄を祈る

えび:長生きの象徴
腰が曲がるまで長生きできるように

昆布巻き:健康長寿
「喜ぶ」の言葉にかけて

新年を迎えて1月7日になると七草粥を食べる風習があります。

七草粥を食べる理由として・・・

- ①正月にフル活用した胃腸を休めるため。
→お正月の暴飲暴食をリセットしましょう!
- ②無病息災を祈るため。とされています。

七草	薬効
セリ	疲労回復・貧血予防
ナズナ	胃腸を整える作用
ゴギョウ	痛みを和らげる作用
ハコベラ	利尿作用
ホトケノザ	高血圧を予防する作用
スズナ	鎮静作用
スズシロ	消化を助ける作用

☆七草粥の作り方☆

【材料】 4人分 1人分 147kcal
米 1合 塩分1.0g
七草 適量
塩 少々
ゴマ 少々



【作り方】

- ①米をとぎ、水900mlと米を土鍋に入れ、沸騰したら弱火にし、30～40分ほど炊く。
- ②七草は細かく刻む。
- ③お粥が炊き上がる前に塩を少々入れ、七草を混ぜる。
- ④器に盛ってゴマを飾ったら完成!

この記事に関するお問い合わせは
栄養部(3202)まで

