



平成29年12月1日発行
田園調布学園大学
みらいこども園

栄養士 中嶋 なおみ

日本の伝統文化 ～おせち料理～



日本伝統文化の行事食は季節ごとにいろいろありますが、中でもお正月に食べるおせち料理やお雑煮はほとんどの世代で食べている率が高いそうです。おせち料理は各家庭や地域により内容は違うものもありますが、それぞれに意味が込められています。中からいくつかご紹介します。

こぶまき よろこぶに通じるので楽しく暮らせるように 

えび 腰が曲がるまで長生きできるようにという願い 

田作り 昔、田を作るときの肥料にしていたことから豊作を願ったもの 

黒豆 まめ(元気)で暮らせるようにという願いを込めて 

かまぼこ お正月の初日の出の象徴 学業や仕事の成功を願って 

かずのこ 子孫繁栄できるように 

れんこん 穴があいていることから、先の見通しがきくという意味 

伊達巻 形が書の巻物に似ていることから、文化の発展を願う気持ちを込めて 

なます 大根と人参で、おめでたい紅白の色を表しています 

栗きんとん 黄金色の財宝にたとえられ、1年を裕福に過ごせるように 

さつまいもクッキング

10月に収穫したさつまいもを日干し、11月7日に全園児で茹でて食べました。(にじ組のさつまいもレストランが登場し、素敵な会になりました。)

その後、ほし組からにじ組はきらきらクッキングをしました。ほし組は茶巾絞り、そら組はお焼き、にじ組はスイートポテトを作りました。作業の途中で「いいにおい」「もう食べたい」と甘いさつまいもの匂いに誘われながら1つ1つの作業を行っていました。出来立てのお菓子をおいしく味わいました。レシピをお配りしていますので、ぜひ作ってみてください。

お餅つき

日本の年末行事で行われている餅つきは、新年の準備で鏡餅を作るため、新年のハレの日にお餅を食べる風習などから行われるのだそうです。子どもたちと昔からの日本文化に触れ、つきたてのお餅を味わいたいと思います。5日の給食はほし組からの幼児クラスは主食がお餅になります。

