

# とちの実 支援センターだより

2023年 1月発行 NO.161

新年あけましておめでとうございます。本年も、どうぞよろしくお願い致します。  
おせち料理は、「めでたさを重ねる」という意味で重箱につめられます。正式は、5段重ねですが、詰め方や内容は地域により様々で最近では3段などの略式も増えています。

- 一の重 祝い肴 口取り
- 二の重 焼き物
- 三の重 煮物
- 与の重 酢の物・和え物
- 五の重 控えの重といい、何も入れません。

<日本の文化でもある おせち料理には、ひとつひとつ意味がこめられています。>

- ☆ 紅白かまぼこ 日の出を 象徴。紅は、めでたさ・魔よけ。白は、神聖。
- ☆ 黒豆 まめに働く 丈夫・健康を意味する。
- ☆ 昆布巻 喜ぶ(よろこんぶ)にかけて縁起が良い。
- ☆ 田作り 昔、田植えの肥料に乾燥した いわしが使われていたことから「豊作」を祈願。
- ☆ 数の子 数の子は、にしんの卵なので、二親(にしん)多くの子が出る。子孫繁栄。
- ☆ たたきごぼう ごぼうを叩くことで、身を開いて開運の願いを込めている。  
また、細く長く地中にしっかり根を張ることから 縁起の良い食材。

- ☆ 栗きんとん 黄金色に輝く財宝にたとえて、金運を願う。
- ☆ 伊達巻 形が巻物に似ているため、知識が増えるようにとの願いがこめられている。
- ☆ 紅白なます めでたく祝いの水引の意味もあり、根菜のように深く根をはるように。
- ☆ ぶり 大きさによって名が変わる。出世魚なので、出世を願う。
- ☆ 鯛 めでたい。
- ☆ えび 長生きの象徴。えびのように、腰がまがるまで長生きできるように。
- ☆ れんこん 将来の見通しが きくように。
- ☆ 里芋 小芋が、たくさんつくので 子孫繁栄。

<餅つきの由来 >

日本人は、古くから農耕民族で 稲から採れる米は 人々の生命力を強める神聖な食べ物とされ特別な日や 祭りの日には、お餅をつくようになりました。

- ☆ 鏡餅 今年一年が 幸せでありますようにと、ささげるためのもの。
- ☆ 雑煮 おもちには、神様の魂が宿っていると考えられていたことから 神様の魂をいただいて力を、分けていただくという意味がある。

<山形では、納豆汁を食べる風習があります。>

1月7日に、七草がゆを食べるのが全国的には有名ですが、山形では納豆汁を食べる風習があります。江戸時代に、納豆汁を食べていたという文献もあるそうです。つぶした納豆を入れることで冷めにくく、寒い冬を乗りきるための雪国の昔の人の知恵でしょう。ぜひ、お家でも寒い日に作ってみてはいかがでしょうか。温まりますよ。

< 納豆汁のレシピ >

- |       |        |          |      |      |    |
|-------|--------|----------|------|------|----|
| ◦ 納豆  | 1~2パック | ◦ 平こんにゃく | 1/2枚 | ◦ せり | 少々 |
| ◦ 豆腐  | 1/2丁   | ◦ にんじん   | 1/2本 |      |    |
| ◦ 芋がら | 2本     | ◦ だし汁    | 5カップ |      |    |
| ◦ 油揚げ | 2枚     | ◦ みそ     | 大さじ5 |      |    |
| ◦ 里芋  | 1袋     | ◦ ねぎ     | 10cm |      |    |

☆ 作り方

1. 油揚げ・こんにゃく・芋がら(戻して)を、1cm位のさいの目に切る。里芋・にんじんは、いちよう切り。
2. だし汁(かつお節)と、1 の材料を、鍋に入れて 煮る。
3. 豆腐(さいの目切り)と、みそを入れて味つけする。
4. 納豆を、すり鉢でよくすり煮汁でのばし 3 に入れる。(納豆を入れたら煮だたせない)
5. 沸騰 直前に火を止める。ねぎ・せりを加えて、熱々を いただきます。

< 大きくなったかな >

どのくらい大きくなったかな… じいつでも、身長・体重の測定をしています。  
身体測定カード(1年間)を準備しています。☆気軽に、声をかけてくださいね。

※ 2月の予定については、すくすくネットをご覧ください。

「利用にあたってのお願い」

- 利用人数把握のため、事前に電話連絡をお願いします。
- アルコール消毒液で手指の消毒とマスクの常時着用をお願いします。
- 検温、健康チェック票の記入をお願いします。
- 他の人との身体的距離(最低でも1m)をとった行動をお願いします。
- 飲食はご遠慮ください。
- 風邪症状のある方は利用を控えて下さい。

とちの実保育園 支援センター 山形市南四番町3-11 TEL023-666-8899