

健康・栄養新聞

2019年12月1日 発
田宮病院 栄養管理室

♪も～ い～くつ寝～る～と～...

早いもので年の瀬に近づいてまいりました。あつという間に新年。皆様思い残すことはありませんか？



おせちのいわれ

重箱の一番上、まず開けた時に目に入る**初の重**にはお正月らしい口取りや祝い肴を詰めます。

その他、紅白かまぼこ、伊達巻、栗きんとん、昆布巻きなど縁起物を詰めていきます。

二の重は焼き物が中心のお重です。

縁起が良いとされるブリやタイ、エビなどの海の幸を詰めていきます。焼いた肉やフライものも入るので食べごたえがあります。

三の重は煮物が中心でれんこんや里芋、くわいやごぼうなどを一緒に煮た筑前煮など山の幸を詰めます。

四(与)の重は日持ちのする紅白なます、菊花かぶなど酢の物や、三の重に入りきらなかった煮物を入れます。

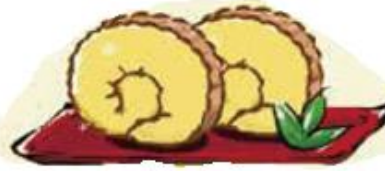
五の重は空にしておきます。

年神様から授かる福を詰める場所とされています。



❁ 黒豆

「まめ」は元来、丈夫・健康を



❁ 伊達巻

巻物に似ていることから学問成就や文化の繁栄を願います。



❁ 昆布巻き

「こぶ」と「喜ぶ」の語呂を合



❁ 海老

腰が曲がるほど長生きしますようにとの願いが込められてい



❁ 酢ばす



❁ 栗きんとん

漢字で「金団」から財宝に例えて、豊かな1年を願います。



❁ 数の子

ひと腹の卵数が多いので子孫繁栄を表す縁起物です。



❁ 田作り

五穀豊穡を願い、小魚を田



❁ 紅白かまぼこ

かまぼこは「日の出」を象徴