



ほけんだより1月号

作成者 1-5 上野寛太 谷口青飛



新年明けましておめでとうございます。

ほけんだより1月号では、主な一月の行事食とその意味を紹介したいと思います。

おせち料理

縁起の良い食材を詰め合わせた祝い膳。
健康、繁栄、長寿などを願う。



代表的なおせちの言葉

- 黒豆...一年中元気で働けるようにという願いが込められています。その「まめ」には健康や丈夫さを表し、黒く日焼けするまでまめに働けるようにという願いもあります。
- 数の子...数の子はニシンの卵で、「二親」という漢字からたくさんの子に恵まれることを願う子孫繁栄の象徴です。



お雑煮

地域によって出汁や具材が異なる、日本の食文化の象徴。
餅は鏡餅として飾られ、鏡開きで食べられる。

七草粥

「人日（1月7日）」に食べ、お正月で疲れた胃を休め、1年間の無病息災を願う。

引用
健康教室、東山書房1月号
イラストAC
行事食百花



