



# きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ  
2025年度1月号

いただきますをたのしみに



新しい一年がはじまります。皆さんはどのような抱負を掲げているのでしょうか？  
今年も子供たちに『美味しい！』と言ってもらえるよう励んでまいります。  
よろしくお願いいたします。

## 行事食で食育を



年末年始には、年越し、お正月があり、「年越しそば」「おせち料理」「雑煮」「七草がゆ」など様々な行事食を食べることができます。普段の食事とは違うハレの日の食を子どもたちに伝える良い機会です。昔から食べ続けられてきた料理の意味や、家庭に伝わる味を子どもたちと一緒に味わい、そして伝えていきましょう。

### \*年越しそばのいわれ

「そばのように長く生きられるように」「切れやすいそばのように、旧年の苦労や厄災をさっぱり切り捨てよう」など、年越しそばには様々な意味があります。  
かけそばやざるそばにして家族で一緒にゆったりと新年を迎えたいですね。

### \*雑煮のいわれ

もともとは、「臈煮」と書き、栄養豊富な材料を取り合わせて食べ、五臓を温めて、新たな年をスタートするといった意味が含まれます。  
お雑煮は、それぞれの地域や家庭により「使う食材」や「料理のしかた」が違います。  
「我が家のお雑煮」はどんな味ですか？



### \*おせち料理とそのいわれ

おせちには、昔からの風習、家族の歴史、地方色が表れます。

|        |                   |
|--------|-------------------|
| 黒豆     | 健康でマメに暮らす         |
| 数の子    | 子宝に恵まれる           |
| 田作り    | 豊作の祈りをこめる         |
| 昆布     | 「よろこんぶ」の意味        |
| きんとん   | 金団。お金に見立て、お金が貯まる。 |
| 鯛      | 「おめでタイ」ことの意味。     |
| 海老     | 腰が曲がるまでの長寿        |
| 大根     | 根をはって生きる          |
| ごぼう    | 細く長く生きる           |
| くわい・里芋 | 踏まれても強く生きられるように   |



おせち料理を入れるお重にも「めでたいことを重ねる」という願いが込められています。

2026年も「食」を通して子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。  
どうぞよろしくお願いいたします。

法人管理栄養士 櫻井宏美

