



“も～いくつ寝ると、お正月～♪”ですね。今年は皆様にとってどんな年でしたか？今回はおせち料理と、つつい食べ過ぎる年末年始の注意点についてお話します。

今月の担当は  
管理栄養士  
鶴田です。



重箱に詰めるのは  
「良いことが重なるように」  
との願いを込めて。

お節料理の「おせち」は、季節の変わり目(＝節)の大切な日(＝節日)をお祝いする行事(＝節供、節句、節会)のために、神様にお供えする料理(＝節供料理)として用いられていた料理です。地域やしきたり、家庭によって詰め方は違いますが、代表的な詰め方は…

- 一の重…黒豆、数の子、田作りなどの祝い肴
- 二の重…伊達巻やきんとんのような甘いもの
- 三の重…魚や海老の焼き物など海の幸
- 与の重…野菜類の煮物などの山の幸

## ～代表的なおせち料理の献立の意味をご紹介します～

黒豆



一年中、まめ(元気、勤勉)に働けますように。

数の子



卵の数が多いことから、子孫繁栄。

田作り



イワシが田んぼの肥料とされていたことから、豊作を願う。

伊達巻



「伊達」には華やか、派手という意味があり、お正月料理を彩ります。

海老



長寿の象徴。長生きできるようにとの意味を込めて。

きんとん



「金団」と書き、黄金色で豪華さを表します。

紅白なます



お祝いの水引をかたどったもの  
おめでたい意味があります。

煮しめ



里芋…子芋がたくさん付くことから、子宝を祈願。  
レンコン…穴があいており、先を見通せるように。  
ごぼう…根をしっかりと張るので、堅実に暮らせるように。

お正月といえばお餅♪

お餅

2切れ(100g)  
240Kcal



=

ご飯

1杯(150g)  
252Kcal



切り餅2個でご飯1杯分に相当します。意外とカロリーが高いので注意が必要ですね。

しかし、お正月だから～♪と、油断は大敵です！！

おせち料理は「保存」を目的なので  
砂糖や塩・醤油をたくさん使う



高カロリー・高塩分  
気付かないうちに、体重増加



お正月は料理を楽しみながらも、暴飲暴食しないように気をつけて、楽しく過ごしましょう☆  
こうして意味を知った上で食べるおせち料理は、またひと味違った味わい方ができるのではないのでしょうか♪皆様よいお年を…。