

## Nutrition News 1月



### ◎ おせち料理の由来について ◎

おせち料理は、豊作の感謝を込めて、神様に供える料理『御節供』が由来と言われています。  
本来、おせち料理とは、季節の代わり目（五節句）に供える料理全般を指していましたが、江戸時代に庶民にも、この風習が広まり、江戸時代後期には、1年で1番大切な日である正月に新年を祝って食べるようになったと言われています。また、『めでたさを重ねる』という意味から『おせち料理』が重箱に詰められるようになりました。  
おせち料理には、それぞれ五穀豊穡や健康長寿、子孫繁栄などの意味が込められています。当院ではお正月に、『紅白かまぼこ』『栗きんとん』『田づくり』などをご提供予定となっております。



【栗きんとん】

栗きんとんは黄金色で、漢字では『金団』と書きます。このことから栗きんとんは、金銀財宝を意味し、金運を呼ぶ縁起物とされています。



【紅白かまぼこ】

赤色は魔除け。白色は清浄を意味しています。形状が初日の出に似ており、紅白の色も相まって新年を祝うに相応しい料理とされています。



【田作り】

江戸時代に材料のカクチイワシを田畑の肥料に使ったことから、『五穀豊穡』を願う象徴的な料理とされています。



【伊達巻】

巻かれた書物のような見た目から、学業成就の願いが込められているとの説や、着物の柄に似ていることから着る物には困らないようにとの願いが込められているとの説もあります。



【昆布巻き】

昆布は『よろこぶ』の語呂合わせ。また、漢字で『養老昆布（よろこぶ）』とも書けることから、健康や長寿を願う意味もあります。

