



2R 川本 みつき



## おせち料理

おせち料理は重箱に詰めるのが一般的とされています。これには「幸せ」を重ねるという意味がこめられています。

上から一の重、二の重、三の重、四は「死」を連想させるため「与」の重となっています。一の重はかまぼこや黒豆、二の重にはきんとんや伊達巻、三の重には鯛や海老などの海の幸、与の重には筑前煮などを詰めます。



### 《おせち料理の分類》

#### 一の重

・黒豆

…邪気払いの意味と勤勉に(まめに)働けるようにとの願いが込められている。



・数の子

…子孫繁栄を願う縁起物とされている。



#### 二の重

・伊達巻き

…はなやかさ、派手さを表している。



・栗きんとん

…見た目の黄金の色合いが豪華なためおせち料理の定番に。



#### 三の重

・鯛の姿焼き

…恵比寿様が持つ魚としてハシの食卓にふさわしい魚とされている。



・海老

…茹でるとお年寄りのように腰が曲がることから長寿でいられるようにとされている。



#### 与の重

・れんこん

…穴にちなんで将来の見通しがきくとされている。



・さといも

…子孫繁栄の縁起物とされている。



参考: oisix.com

2T 加藤 杜真 2U 小野寺 蒼

Vol.39

発行日:

2019.12.20

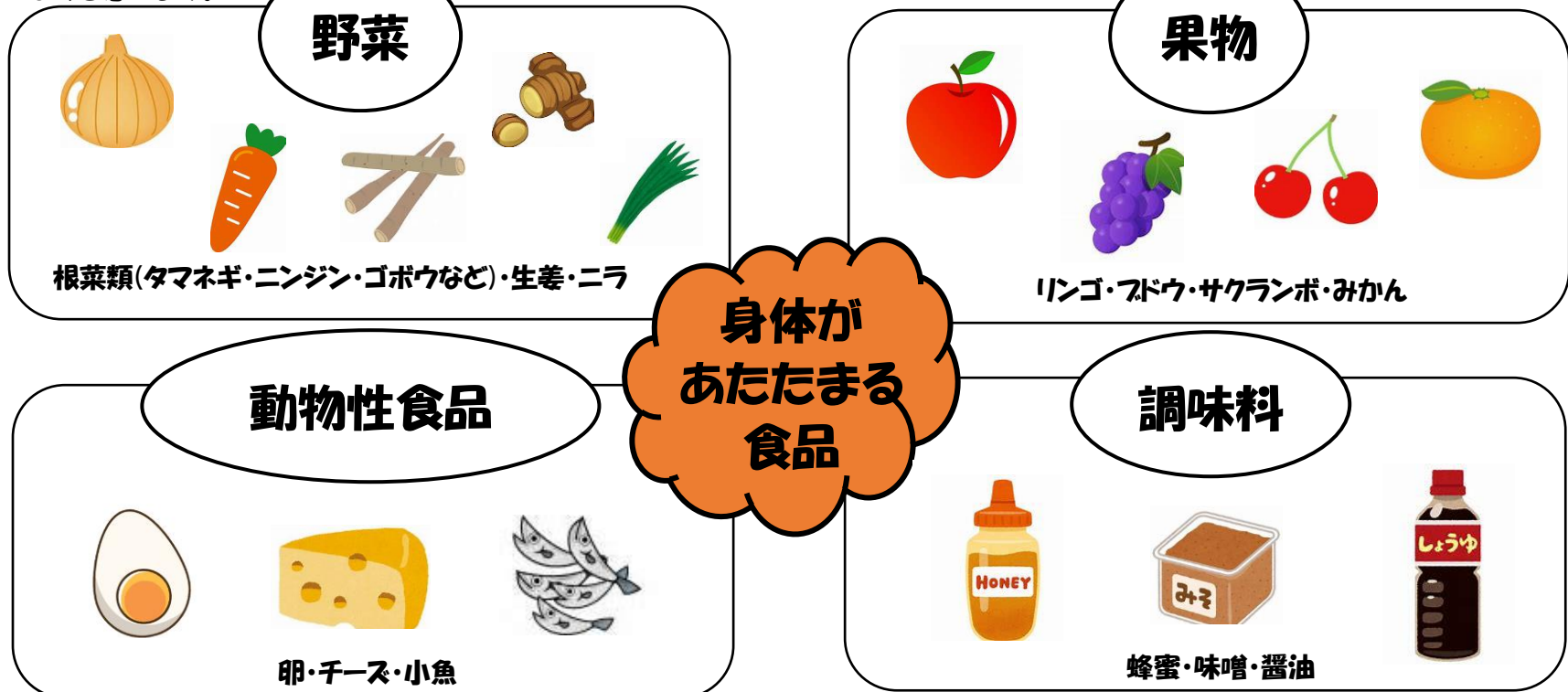
浦和学院高校

栄養指導委員会



# 冬を乗り越えるための体温上昇につながる食べ物

肌寒くなってきました。寒い日には温かいものが恋しくなりますね。今回は体温上昇に効果的なものを紹介していこうと思います。食品の紹介の前に一つ。体温が低下する原因は血行不良です。血行状態をよくするには、五大栄養素をバランスよく摂取する必要があります。中でも、ビタミンE(血管を広げ、血行を促進)・ビタミンC(鉄の吸収)の栄養素を摂取するのが大切です。ビタミンEの例として挙げられるのが、大葉の葉やほうれん草。ビタミンCはフロコリーです。体温を上昇させる食品をいくつか紹介しようと思います。



体温を上げる食品で一番知られているのは生姜ですが、こうしてみると私たちが普段から口にする食品が多くありますね。今後は意識しながら食べると良いですね。

参考: [https://www.huffingtonpost.jp/2018/11/14/food-in-winter\\_a\\_23589007/](https://www.huffingtonpost.jp/2018/11/14/food-in-winter_a_23589007/)

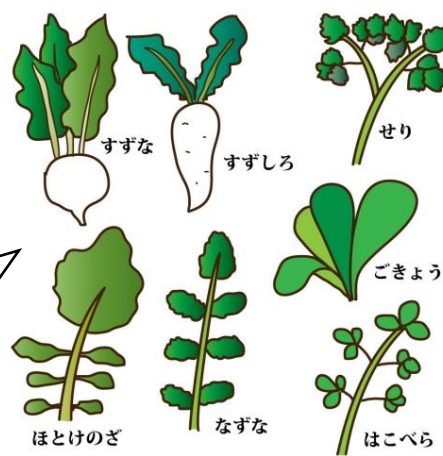
21 横田 風弥

# 七草粥

「七草粥」とは1月7日に1年間の無病息災を願って食べる春の七草の入ったお粥のことです。春の七草とは、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。

## 《春の七草》

- 菘(すずな)……蕪(かぶ)のこと。ビタミンが豊富です。
- 蘿蔔(すずしろ)……大根(だいこん)のこと。消化を助け、風邪の予防にもなります。
- 芹(せり)……水辺の山菜で香りがよく、食欲を増進させると言われています。
- 仏の座(ほとけのざ)……別称はタピラコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富です。
- 薺(なずな)……別称はペンペン草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。
- 御形(ごぎょう)……別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果があります。
- 繁縷(はこべら)……目によりビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなっていました。



七草粥は正月行事として定着していますが、本来は1月7日の「人日」の日に行われる「人日の節句」の行事で、五節句のひとつです。人日とは文字通り「人の日」という意味で、中国の前漢の時代に、元日は鶏、2日は狗(犬)、3日は猪、4日は羊、5日は牛、6日は馬、7日は人の日としてそれぞれの占いをたて、8日に穀を占って新年の運勢をみていたことに由来します。唐の時代には、人日の日に「七種菜羹(ななしゅさいのかん/しちしゅのさいこう)」という7種類の若菜を入れた汁物を食べて、無病息災を願うようになりました。羹はあつもの、汁という意味です。また、官吏昇進を1月7日に決めたことから、その日の朝に七種菜羹を食べ、立身出世を願ったと言います。

この風習が奈良時代に日本へ伝わると、年のはじめに若菜を摘んで食べ生命力をいただく「若草摘み」という風習や、7種類の穀物でお粥を作る「七種粥」の風習などと結びつき、「七草粥」に変化していきました。そして、江戸時代に「人日の節句」(七草の節句)として五節句のひとつに定められると、人々の間に定着していきました。七草粥の風習は中国から伝わったものです。みなさんも1月7日に「七草粥」を食べて1年の無病息災を願いましょう!

参考: <https://y-nanakusa.com/tisiki.html>

26 福士 温人