新年をお祝いするお正月のお節

御節（おせち）とは？
季節の変わり目である「節日」をお祝いするときに、神様にお供えする料理である「節供料理」という意味の「御節供（おせちく）」を略したものです。
平安時代の宮中行事として元旦や五節句などの節日に節供料理をふるまう習わしがあり、そこから年の一番の節目であるお正月を祝うメニューとして、一般的になりました。

お節のいろいろ

田作り（ごまめ）
いわしは畑の肥料だったことから、
「田作り」「五万米」と呼ばれ、豊作祈願を意味しています。

黒豆
まめに働き、まめに（丈夫で元気に）暮らせるようにとの願いが込められています。

たたきごぼう
ごぼうのように根を深く張り、代々続くようにと願い、叩いて身を開き開運祈願の意味があります。

数の子
子宝に恵まれ、子孫繁栄を願う意味があります。

紅白かまぼこ
紅白は魔除けの紅と清浄の白でおめでたい色です。

伊達巻き
巻き物や書物、掛け軸などに通じることから、知識や文化の発展を願う意味があります。

カルシウムと鉄が豊富！

田作り の作り方（作りやすい分量）

にぼし　30g　炒りごま　適量
＊しょう油　大さじ２　＊みりん　大さじ３　＊砂糖　大さじ２

①フライパンに、にぼしを入れてポキッと折れるまで弱火で炒る。
ザルに入れてふるい、冷ましておく。
②＊の調味料を火にかけ、とろみがついたら❶のにぼしと炒りごまを入れて絡め、バットなどに広げて冷ます。

●離乳食レシピ●

7～8か月ころ

ささみとにんじんの紅白和え

【材料】
鶏ささみ　10g　にんじん　10g
絹ごし豆腐　5g　だし汁　小さじ１

【作り方】
①鶏ささみはゆでて細かく刻む。
②にんじんは皮をむいて半月切りにし、やわらかくゆでる。
フォークなどで粗くつぶす。
③豆腐はゆでて水けをきってすりつぶし、だし汁でのばす。
④❸に❶と❷を加えて、和える。

9～11か月ころ

かぶとにんじんのみそミルク煮

【材料】
かぶ　15g　にんじん　15g
だし汁　大さじ１　みそ　ごく少量
牛乳　大さじ１　水溶き片栗粉　少々

【作り方】
①かぶとにんじんは皮をむいて小さめのいちょう切りにし、やわらかくゆでる。
②小鍋に❶とだし汁、みそ、牛乳を入れて火にかけ、軽く煮る。
水溶き片栗粉をを加えてとろみをつける。