



Main table with columns for Date, Day, Dish Name, Food Category (Red, Green, Yellow), and Energy/Calories. Includes sub-headers like 'おもにからだをつくる', 'おもにからだのちよしをととのえる', and 'おもにエネルギーのもとになる'.

平均 621



お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える年中行事です。お正月料理はその神様へのお供えと言われています。

お雑煮



お雑煮は、地域や家庭によって具材も味付けも様々です。中部地方を境に、東は四角い餅、西は丸い餅を使うところが多いです。富山は甘えび、広島は牡蠣といったように、特産物を入れたりします。

おせち料理は、縁起の良い食べ物や料理を使うのが特徴です。

おせち料理



【数の子】 卵が多いことから、子孫繁栄を願って。  
【伊達巻】 形が巻物に似ているため、知識が増えるようにと願いを込めて。

昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作った餅を重ねたものです。

鏡もち



「家が代々続くように」とし、縁起の良いものを飾ります。

山梨県教育委員会では、ホームページで簡単に行える朝食レシピを紹介しています。「山梨県 食育朝ごはんレシピ」で検索して下さい。