



Main table with columns for Date, Dish Name, Food Groups (1-6), and Notes. Includes rows for 7th, 8th, 12th, 13th, 14th, 15th, 18th, 19th, 20th, 21st, 22nd, 25th, 26th, 27th, 28th, and 29th.

平均 754



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されています。

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。

【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。

「家が代々続くように」と、縁起という考えを上の世、上代、上代、上代と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でき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。