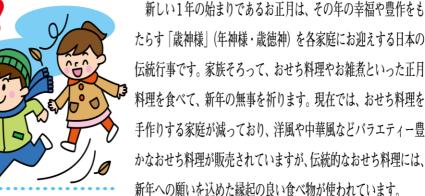
令和7年度 水戸南高等学校

新年への願いを込めた。お正月の行事食

寒ざに負けず、冬を

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手 を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、 せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかり とって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。





風邪予防に とりたい栄養

丈夫な体をつくる たんぱく質



















冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、 夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この 日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたこ とから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物 を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運

にんじん れんこん













うんどん







一の重 二の重

一の重(祝い肴・口取りなど)



数の子 子宝に恵まれるように。

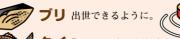
田作り(ごまめ)豊作を願って。

たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。

きんとん 金運に恵まれるように。

紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

(酢の物・焼き物など)



「めでたい」の語呂合わせ。

紅白なます お祝いの水引を表す





里いも 子宝に恵まれるように



れんこん 将来を見通せるように。



くわい 出世できるように。

昆布巻き「よろこぶ」の語呂合わせ。