

## 2月9日（水）

きょうは、“おでん”についてのお話をします。

“おでん”は、漢字で書くと平仮名の“お”に“<sup>た</sup>田<sup>ん</sup>ぼの<sup>た</sup>田”と書きます。“<sup>た</sup>田<sup>ん</sup>ぼの<sup>た</sup>田”を書くのは、もともと、<sup>とう</sup>腐<sup>ふ</sup>にみそを付けて焼く料理の「<sup>でん</sup>が<sup>く</sup>ど<sup>う</sup>ふ<sup>ふ</sup>」のことを言っていたからです。<sup>でん</sup>が<sup>く</sup>の<sup>でん</sup>は、<sup>た</sup>田<sup>ん</sup>ぼの<sup>た</sup>田の字を書きます。しかし、時代が流れるにつれ、「<sup>に</sup>こ<sup>こ</sup>煮<sup>み</sup>込<sup>み</sup>」<sup>でん</sup>が<sup>く</sup>田<sup>ん</sup>楽<sup>く</sup> → 「<sup>でん</sup>が<sup>く</sup>田<sup>ん</sup>楽<sup>く</sup>」 → 「<sup>でん</sup>が<sup>く</sup>お<sup>く</sup>田<sup>ん</sup>楽<sup>く</sup>」 → 「おでん」というように名前が変わっていきました。「おでん」には、たくさんの具材が使われていて、特に、魚の<sup>ね</sup>練<sup>も</sup>り物が多く使われます。魚の<sup>ね</sup>練<sup>も</sup>り物は、魚の<sup>み</sup>身を皮や<sup>ほ</sup>骨<sup>ね</sup>ごと一緒に<sup>ね</sup>練<sup>も</sup>って作っていますので、魚の<sup>えい</sup>栄<sup>よう</sup>養をまるごと<sup>と</sup>摂<sup>と</sup>ることができます。<sup>ほ</sup>骨<sup>ね</sup>ごと食べることで、カルシウムをいっぱい<sup>と</sup>摂<sup>と</sup>ることができますので、残さずにしっかり食べましょう。