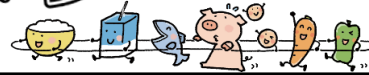




12月

食育だより

文京区立第六中学校
令和3年12月17日
栄養士 澤谷 園美



ご存じですか? 年末年始の行事食



早いもので、今年も残すところあと2週間となりました。日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22ごろ)



かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

大晦日 (12/31)



年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる。

正月 (1/1~)



おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

- 黒豆…健康
- きんとん…金運
- 伊達巻き…学業成就
- エビ…長寿

- 田作り…豊作
- れんこん…将来の見通し
- 里いも…子宝
- 数の子…子宝

お雑煮

味つけや具材など、地域によって大きく異なる。



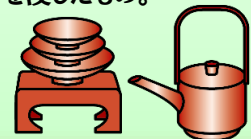
関東風雑煮(角餅)



関西風雑煮(丸餅)

お屠蘇(おとそ)

酒やみりんに漢方薬の「とそさん」を浸したもの。長寿を願い、若い人から飲む。



人日の節句 (1/7)

七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。



鏡開き (1/11)

お汁粉

神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。



小正月 (1/15)

小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。



二十日正月 (1/20)

あら炊き

神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べつくして正月を締めくくる。



もうすぐ冬休みです。

体調を崩さないように、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。