

# 給食便り

12月号～年末年始の行事食～

今年も早いもので、あと一か月になりました。年の終わりは何かと忙しさがついて回りますが、12月、そして年末年始には様々な日本の行事食があります。日本の文化を引き継ぎ、楽しむ一つの機会として、ご家庭でも食べてみてはいかがでしょうか？

## \* 冬至にかぼちゃ

冬至とは二十四節気の一つで、一年の中で日が最も短い日です。この日は昔から栄養のあるかぼちゃを食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入って体を温めたりする風習があります。

今年の冬至は12月22日(火)です。子供たちの健康を願って、かぼちゃ料理をしてみましょう。



## \* 大晦日に年越しそば

大晦日にそばを食べる習慣は、江戸時代中期から始まりました。そばが細く長いことにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすことから、その年の災いを捨てることを願ったり、そばを食べる理由はさまざまにあるようです。

縁起の良い料理ですが、そばはアレルギー症状が重篤なため、子供が初めて食べる時には注意しましょう。

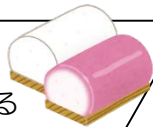


## \* 正月におせち料理

年神様へのお供え料理であり、また家族の幸せを願う縁起のよい料理です。おせち料理に込められる願いは料理ごとに様々な意味合いがあります。

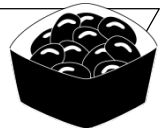
### 【紅白かまぼこ】

かまぼこは「日の出」を象徴するものとして、元旦にはなくてはならない料理です。紅はめでたさと慶びを、白は神聖を表します。



### 【黒豆】

「まめ」は元々、丈夫・健康を意味する言葉です。「まめに働く」等の語呂合わせから、おせち料理には欠かせない一品です。



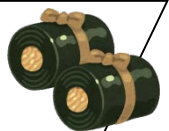
### 【栗きんとん】

黄金に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理です。又、日本中どこにでもある栗は、山の幸の代表格として「勝ち栗」と言われ、勝負事での縁起がよいとされています。



### 【昆布巻】

昆布は「喜ぶ」の言葉にかけて、一家の幸せを願う縁起ものです。おせち料理では、煮しめの結び昆布、昆布巻として活躍します。



### 【田作り】

五穀豊穡の願いが込められた料理です。小魚を田畑に肥料として撒いたことから田作りと名付けられました。



### 【数の子】

数の子はニシンの卵。二親(にしん)から多くの子が出るのでめでたいと、子孫繁栄を願い、古くからおせちに使われていました。

