

12月 食育だより



【今月の目標】

日本の食文化に触れよう！

令和6年12月 中学生用

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がないので、家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」をずっと大切にしていきましょう。

冬至 (12月21日ごろ)



ゆず



かぼちゃと小豆のいとこ煮

かぼちゃ料理・小豆料理

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

大晦日 (12月31日)



年越しそば



年取り魚

ブリ

サケ

年越しそば・年取り魚

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。

正月 (1月1日～)



1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

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ます。それぞれの料理に、いろいろな願いがこめられています。



おせち料理

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物です。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。



関西風雑煮



関東風雑煮

人日の節句 (1月7日)



七草がゆ

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。

春の七草

- ◆セリ◆ナスナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

小正月 (1月15日)



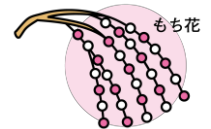
あずきがゆ

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。



あずきがゆ

また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



もち花

★白菜に関するクイズ★

Q1. 白菜の旬はいつ？

- ア 春
- イ 夏
- ウ 秋
- エ 冬



Q2. 白菜がたくさん作られる県は？

- ア 北海道
- イ 茨城県と長野県
- ウ 広島県と島根県
- エ 高知県と香川県
- オ 鹿児島県

Q3. 白菜に含まれる主な栄養素は？

- ア カロテン
- イ ビタミンC
- ウ 脂肪
- エ たんぱく質
- オ カルシウム

