



食育だより

令和6年12月
宇部市立神原中学校
冬休み号

冬休みは、いろいろな行事がありますね。それぞれの行事にちなんだ食べ物を紹介します。
家族と一緒に楽しんでみてください。

おお

※大みそか(12月31日)※



としこ年越しそば

大みそかに食べるそばを、年越しそばと呼びます。年越しそばを食べる理由は、そばのように細く長くすごせる(長生きできる)ように、また、そばは切れやすいため、今年の苦労や不運を切り捨てて新しい年をむかえられるように、といった願いがこめられているからです。

そばの代わりにうどんを食べる地域もあります。

しょうがつ

※お正月※

おせち料理



おせち料理にはそれぞれ意味があり、健康や長生きなどの願いをこめ、縁起の良い食べ物を使います。また、料理を作る人がお正月の3日間くらは休めるようにと、冷めてもおいしく保存のきく料理が作られます。

みなさんが好きなおせち料理はどれですか？



○えび

調理すると背が丸くなることから、腰が曲がるほど長生きできるようにと願う。



●くろまめ黒豆

家族みんなが、まめにはたらき、健康に過ごせるようにと願う。



●くりきんとん

きんとんは漢字で「金団」と書き、金運が上がるようにと願う。



○たづく田作り(ごまめ)

小魚は昔、田んぼの肥料として使われていたことから食べ物豊作を願う。



○だてまき巻き

巻物のような形なので頭がよくなるようにと願う。



●にもの

にものにはいろいろな具材が入るので、家族が仲よく過ごせるようにと願う。



他にも、かずのこや、こんぶ巻き、紅白なます、ぶりのてりやきなどが入ることがあります。
どんないわれがあるのか調べてみるとおもしろいですよ。

じんじつ せ っ く
 ** 人日の節句(1月7日) **

ななくさ
 七草がゆ



お正月のごちそうで疲れた胃を休めるため、また、病気をしない体を作るという願いをこめて、1月7日の朝に、せり・なずな・ごぎょう（ハハコグサ）・はこべら（ハコベ）・ほとけのざ（タビラコ）・すずな（カブ）・すずしろ（ダイコン）の春の七草を入れたおかゆを食べます。



冬休みに親子で一緒につくってみませんか？

くりきんとん



- ・栗の甘露煮（市販品） … 栗 10 個ほど ☆砂糖 … 80g
- ・さつまいも … 300g ☆みりん … 大さじ 2
- ☆栗の甘露煮の蜜 … 大さじ 2

- ① さつまいもの皮をおき、3cm幅の輪切りにする。切ったさつまいもは水にさらしておく。
 - ② なべにさつまいもとかぶるくらいの水を入れる。火にかけ、ふっとうしたら火を少し弱め、さつまいもがやわらかくなるまでコトコトと煮る。
 - ③ ゆで汁をすて、さつまいもがなめらかになるまでつぶす。（こし器でするとよりなめらかに）
 - ④ ☆の調味料と水大さじ 3（分量外）を加えて、よく混ぜ合わせ、弱火にかける。こげやすいので、絶えずまぜておく。
 - ⑤ 栗の甘露煮を加えて、さっと混ぜ、粗熱をとってできあがり。
- ※くちなしの実を加えるとより黄色くあざやかな仕上がりになります。

たづくりの
 かわりに



かいこいがらめ

- ・かえりいりこ…30g ☆砂糖 …大さじ 1 強
- ・煎り大豆 …60g ☆みりん …大さじ 1
- ☆しょうゆ …大さじ 1/2

- ① かえりいりこをフライパンで乾煎りする。
- ② ☆の調味料を小さめのなべに入れ、火にかける。煮立ったら火を止める。
- ③ ①と煎り大豆、②のたれをからめるように混ぜてできあがり。