

# 食育だより

## 冬休み号

平成 27 年 12 月 24 日発行  
貝塚市立第一中学校、第二中学校、第五中学校



### ☆年末年始の行事食を味わってみよう☆

いよいよ冬休みが始まります。冬休みには楽しい行事がたくさんありますね。  
大みそかには「年越しそば」、お正月には「おせち料理」などの行事食を食べる機会もあります。日本の昔から伝わる行事食を味わいましょう。

#### 「年越しそば」

毎月最後の日を「みそか」と言います。12月31日は一年の最後の日なので「大みそか」と言い、「年越しそば」を食べる習慣があります。

「そばのように細く長く幸せでいますように」という願いを込めて食べられてきました。



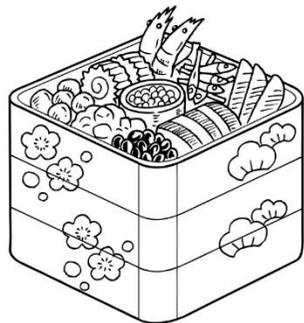
#### 「おせち料理」

正月に食べるお祝いの料理で、漢字では「御節料理」と書きます。

おせちとは、本来こよみ暦の上での節句のことを指し、1月1日(元旦)、3月3日(桃の節句・ひな祭り)、5月5日(端午の節句)、9月9日(重陽の節句)の五節句たんごに食べる料理を「おせち料理」と呼んでいました。現在では節句の一番目にある正月料理を「おせち料理」と呼んでいます。

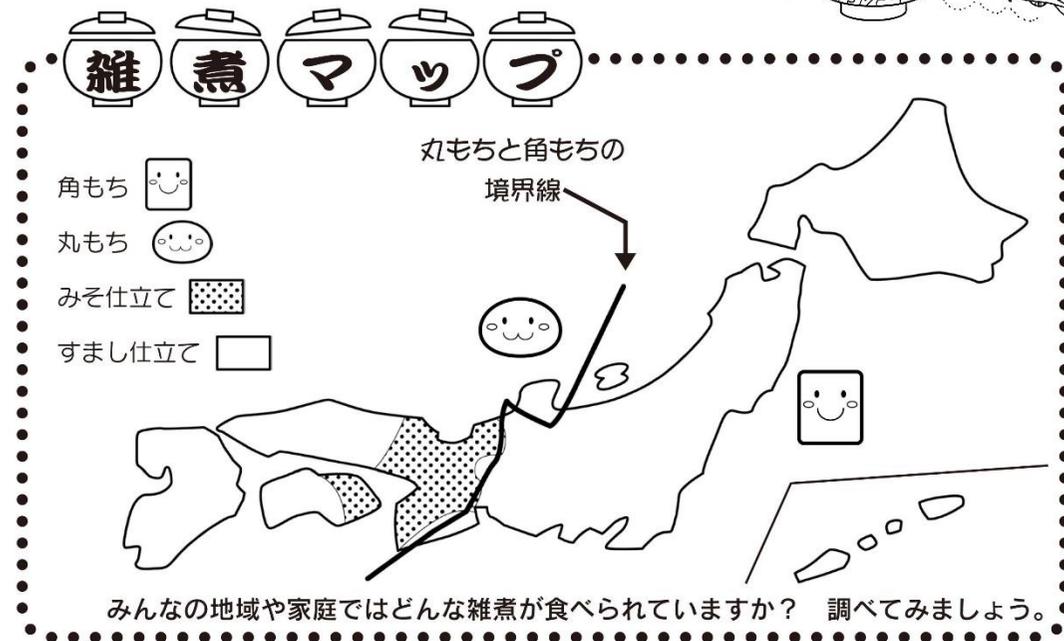
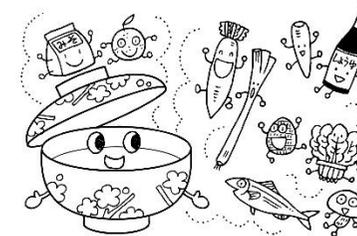
**おせち料理には、一年を幸せにすごせるようにと、いろいろな願いが込められています。**

- かずのこ：子孫繁栄を願う。
- 黒豆：まめで健康に暮らせますように。
- 田作り：豊作をもたらしますように。  
(昔、田んぼの肥料にしていたことから)
- えび：腰が曲がるほど長生きできますように。



#### そうに「雑煮」

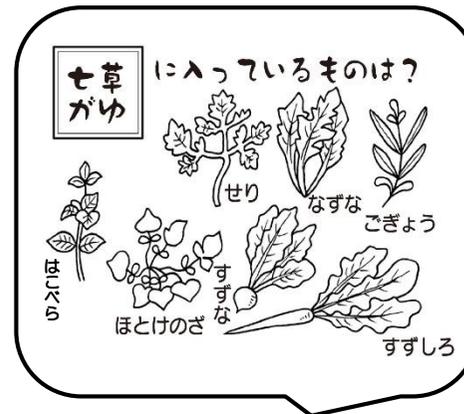
雑煮は、年越しの夜、神様にお供えした餅もちとその土地でとれた野菜などを煮たものです。地域や各家庭によって味や具の種類、餅の形などが違います。



#### 「七草がゆ」

1月7日は「人を大切にする日」とされ、七草をおかゆに入れて食べる習慣があります。

正月にはごちそうをたくさんたべるので、正月が終わった後、疲れたおなか(胃腸)を休ませるため、七草を入れたおかゆを食べます。



3学期は **1月12日** から給食が始まります。  
おはしは洗って繰り返し使えるものを毎回持ってきましょう！