

## 年末年始は、行事食に触れる機会に!

2学期の給食も残りわずかとなりました。年末年始には、季節の行事にちなむ料理がたくさんありますが、年末年始は給食がありません。行事食に触れるのは家庭での体験が中心になります。年末年始ならではの料理を囲みながら、ご家庭でも日本の食文化に触れてみましょう。

### 冬至 (12月22日ごろ)

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払い、「ん」のつ  
く食べ物を食べて「運」を呼び込む風  
習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

### 大晦日 (12月31日)

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。年取り  
魚は地域によって異なりますが、  
ブリやサケが用いられます。



年越しそば

年取り魚



### 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。

おせち料理には、1つひとつ  
の食材に願いが込められて  
います。(左側参照)  
また、「福を重ねる」「めでた  
さを重ねる」と縁起を担ぎ、  
重箱に詰めるのも特徴です。

### ◆伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重

二の重

三の重

#### ◆一の重 (祝い肴・口取りなど)



**黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。



**数の子** 子宝に恵まれるように。



**田作り (ごまめ)** 豊作を願って。



**たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。



**伊達巻** 知識や教養が身につくように。



**きんとん** 金運に恵まれるように。



**紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。



#### ◆二の重 (酢の物・焼き物など)



**ブリ** 出世できるように。



**タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。



**エビ** 長生きできるように。



**紅白なます** お祝いの水引を表す。

#### ◆三の重 (煮物など)



**里いも** 子宝に恵まれるように。



**れんこん** 将来を見通せるように。



**くわい** 出世できるように。



**昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

### お雑煮

地域の食材を使った  
もち入りの汁物。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。あん入りの  
もちを入れる所、もちを  
入れない所もあります。関東風雑煮



関西風雑煮



関東風雑煮

### 人日の節句 (1月7日)

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払い、  
無病息災を願います。

七草がゆ



#### 春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆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)

邪気を払う小豆を入れた  
「小豆がゆ」を食べる風習  
があります。



あずきがゆ