



食育だより

日高市学校給食センター
令和7年 12月号（裏）

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、季節の行事にちなんだ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。



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（祝い肴・口取りなど）	
	黒豆 まめ（はじめ・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。
	伊達巻き 知識や教養が身につくように。 ／着るものに困らないように。
	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



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。



小正月（1月15日）

邪気を払い小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。

