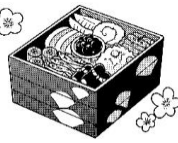


いよいよ冬休みが始まります。年末年始は夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりと生活リズムが不規則になりがちです。冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、皆さん元気で新しい年をお迎えしましょう。

年末年始の行事食

伝統的な行事のときに作られている特別な食べ物のことを行事食と言います。行事食は季節の節目や食材に合わせたものが多くあり、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。また自然への感謝や季節を味わう楽しみもあります。年末年始にはたくさんの行事食が味わえます。日本の伝統文化を楽しみ、受け継いでいきましょう。

①年越しそば…諸説ありますが、細くて長いそばを食べて長寿を願うことや、麺が切れやすいそばを食べてその年の苦労や不運を切る意味、また金運を願う意味もあると言われています。



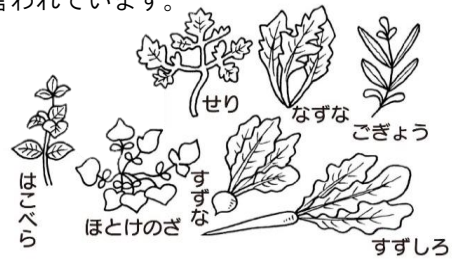
⑤鏡開き…その年に穫れたお米を丸い鏡に似せて作ったお餅を鏡餅と言い、神様にお供えます。お供えした鏡餅を神様に味わっていただく行事が鏡開きです。1月10日の給食はあずき白玉を提供します。

②おせち料理…元は季節の変わり目の節句に神様にお供えした料理で、お重にいきます。それぞれの料理に由来があり、長寿や五穀豊穡、子孫繁栄などの願いが込められています。



③お雑煮…年神様にお供えした産物と餅を鍋で煮たものが雑煮の始まりです。そのため日本各地には地域や家庭ごとに多種多様な雑煮があります。

④七草がゆ…1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて一年の健康を祈ります。正月の祝膳や祝い酒で弱った胃腸を休めるためとも言われています。



12月の主な食材産地



にんじん…千葉県・熊本県
だいこん…練馬区・千葉県
じゃがいも…北海道
たまねぎ…北海道
こまつな…茨城県
ごぼう…青森県

キャベツ…練馬区・茨城県・愛知県
もやし…栃木県
ねぎ…青森県・栃木県
さつまいも…茨城県
きゅうり…埼玉県
きのこ類…長野県

ブロッコリー…埼玉県
はくさい…茨城県
みかん…静岡県
とりにく…岩手県・宮崎県
ぶたにく…茨城県・群馬県

