

# 月刊 桜ランチ通信 12月号

## 日本の伝統食に触れる

いよいよ今年も残すところ、1か月となりました。

12月、1月と、さまざまな行事があり、その行事にちなんだ食を楽しめる良い時期でもあります。

日本の伝統的な食文化がうすれてきている昨今でも、この時期には、冬至にはかぼちゃ、「ん」のつく食べ物を食べ、大晦日には、年越しそばを食べます。また、お正月には、おせち料理、お雑煮、七草がゆなど、日本古来から伝わる伝統食に触れるよい機会がたくさんあります。

家の中で過ごすことが多くなった近年の年の瀬、年越しを良い機会と捉え、日本の伝統的な食や風習を楽しんでみてはいかがでしょうか。

### <冬至>

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。

冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



### 地域や家庭によってかわる

### 正月料理

おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちがずむ地域の正月料理が、どんなものを調べてみましょう。

また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。



### 「練馬大根」給食の日

12月6日は、練馬区一斉の、練馬区の大根を使用する日です。大泉桜学園では、人気の練馬スパゲッティを給食にだします。これから、大根のおいしい季節です。葉から根まで、余すところなく、おいしくいただきます。

### だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。

