

# 12月 北町中食育だより

令和 6 年度

※冬休み特別号※



早寝早起き朝ごはん  
シンボルマーク



練馬区立北町中学校

校長 中嶋 雅彦  
栄養士 土屋 康子

明日から冬休みになります。今年の冬は、急激に真冬の気温になりいろいろな感染症が流行しています。うがい・手洗いを忘れず行いましょう。また楽しいお正月だといって食べ過ぎや夜更かしをして生活のリズムを崩さないよう気をつけましょう。特に、受験を控える3年生は、本番に向けて「朝型生活」にきりかえる良い機会となるといいですね!!

## <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。自分たちの住む地域の正月料理が、どんなものかを調べましょう。また、他の地域にどんな正月料理があり、どのような違いがあるかを見てみましょう。

### 雑煮はどうして食べるの?

雑煮は、歳神様に供えた餅などの食べ物を煮て食べたことに由来すると言われています。歳神様に供えた食べ物を、新年1番に汲んだ水と、新年の神聖な火で雑煮にします。歳神様と一緒にそれをいただき、1年の無病息災を祈ります。雑煮が地域によって様々なのは、各地で収穫した特産物を使っていたためです。中身を見ればどの地域かがわかるくらい特色があります。

### 餅は、丸? 四角? 焼く? 煮る?

一般的に、東日本は、焼いた角餅、西日本は、焼かない丸餅。境界となる富山・石川・岐阜・和歌山では丸・角両方の餅が使われます。関ヶ原を境に丸派と角派にわかれたとも言われます。

### 具材で見る風土の違い

具材には、その土地の特産が入ります。東北では山菜やきのこ、新潟は、鮭やいくら、千葉は海苔、島根はハマグリ、広島は牡蠣など。青菜も東京では小松菜、名古屋は餅菜、博多はかつお菜と地域ごとに違いがあります。

### 味付けいろいろ!

関西風の雑煮といえば、白味噌仕立てを連想する人も多いようですが、西日本でも近畿・福井・四国の東部以外はしょうゆ味が主流です。また出雲地方や能登半島の一部に小豆雑煮の地域があります。岡山では、3日で小豆汁、味噌仕立て、醤油仕立ての3種類の味を食べるそうです。

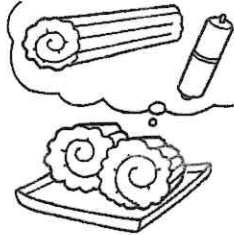
### 雑煮のだしは何?

昆布、かつお節を使うのが一般的です。宮城県仙台の焼きハゼ、長崎や福岡県博多のあご(トビウオ)、鹿児島の子シビを使う地域もあります。

\*\*\*\*\*

## 学問への願いを込めた「伊達巻き」

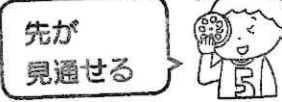
正月に食べるおせち料理には料理や食材によって様々な意味が込められています。伊達巻きは、おせち料理の一つです。その形は巻物に見立てられていて、「学問がよくできるように」との願いが込められていると言われています。



\*\*\*\*\*

### れんこんは縁起物

れんこんは、断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起のよい野菜としておせち料理などの祝いごとに使われてきました。



1月7日に  
七草がゆ!



### ぶりは出世魚



ぶりは、成長するにつれて名前がかわる出世魚で、地域によっても呼び名が違います。例えば、関東ではワカシ、イナダ、ワラサ、関西ではツバス、ハマチ、メジロなどと、呼ばれています。



春の七草として知られている「すずな」は、かぶのことです。かぶは、形が鈴に似ていることから、「すずな」とも呼ばれています。

### ◆12月の使用食材◆

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	千葉	里芋	埼玉	カボチャ	鹿児島
たまねぎ	北海道	ゆず	徳島	みかん	和歌山
じゃがいも	北海道、長崎	ごぼう	群馬	りんご	山形
キャベツ	愛知、徳島	大根	千葉、練馬	しらす	愛媛
白菜	練馬	ピーマン	茨城	さば	ノルウェー
たけのこ	福岡	赤ピーマン	高知	いか	ペルー
小松菜	江戸川・練馬	もやし	栃木、埼玉	ししゃも	ノルウェー
きゅうり	群馬・宮崎・千葉	にんにく	青森	鶏肉	宮崎、岩手
ねぎ	青森・茨城	しょうが	高知	豚肉	茨城
舞茸	新潟	えのき、しめじ	長野	卵	栃木