




12月に入り、寒さが増してきましたね。そんな中でも元気に校庭で遊ぶ子どもたちに毎日、力をもらっています。  
さて、12月は1年の締めくくり、1月は新しい年の始まりとあわただしい月が続きますね！12月から1月にかけては色々な行事食を食べますが、それぞれに意味があって受け継がれてきたものです。改めて、行事食の意味を知る良い機会となるとうれしいです。

## 🌸🌸 年末年始の行事食を知ろう！ 🌸🌸

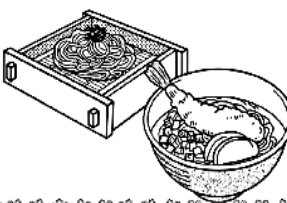
**12月**

**冬至**



冬至は、1年のうちで昼間の時間が一番短い日です。冬至には、かぜをひかないように「ゆず湯」に入ります。また、「かぼちゃ」を食べる習慣があります。「かぼちゃ」は夏が旬の野菜ですが、長い間保存ができるので、野菜が少なくなる冬場の栄養補給として、昔の人の生活の知恵でもあったようです。

**大みそか**



12月31日は1年の最後の日なので、「大みそか」といいます。ちなみに毎月の最後の日が「みそか」といいます。大みそかには年越しそばを食べます。一般的には「細長いそばのように寿命がのびますように」と願いを込めて食べるようになったといわれています。

**1月**

**正月**



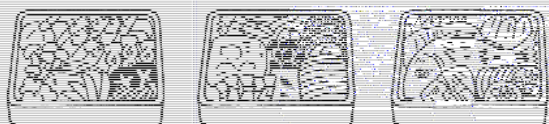
新しい年の始まりを祝う日です。この1年がめでたく、幸せであるようにと祝い、「おめでとう」といいながら雑煮や屠蘇、お節料理をいただきます。雑煮はもちを煮込んだ汁物です。地域や各家庭によって、もちの形や具の種類、だしの材料、汁の仕立などが違います。

**七草**



1月7日は中国では「人日の節句」と呼ばれている五節句の1つです。平安時代に日本に伝わったといわれています。七草に「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の七草をいれたかゆを食べて、健康を祈るというものです。また、正月にたくさんごちそうを食べた胃を休ませるという意味合いも含んでいます。


大切にしたい伝統的な行事食  
**おせち料理**




**◇重箱の詰め方の違い◇**

関東地方では、重箱にすき間なく料理を詰めます。これに対し関西地方では、料理の下に裏白と呼ばれる葉を敷き、重箱の四隅をあける形で料理を詰めることが多いようです。

関西

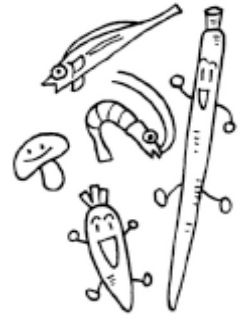


関東



**栄養素たっぷり！**

- ☆たんぱく質  
黒豆・かまぼこ・伊達巻 など
- ☆カルシウム  
田作り・昆布 など
- ☆ミネラル  
栗きんとん・煮しめ など



**つくりおきがきく**



料理のほとんどは酢・糖分・塩分を使い保存がきくようにつくられています。



# にほん きょうどりょうり し 日本の郷土料理を知ろう

## 12月 新潟県 「のっぺい汁」

こんげつ じる  
今月は「のっぺい汁」についてです。「のっぺい汁」は、新潟県の代表的な家庭料理で、冬場に体を温める料理として  
た 食べられてきました。日本全国いたるところで親しまれている郷土料理で、里芋を主な材料とし、野菜やきのこを薄味で  
に 煮たものにとろみをつけた汁物です。新潟県は雪深い土地のため、買い物もできない日に「のっぺい汁」をたくさん作り  
ゆき れいぞうこ しょうごん ながり ひ  
雪を冷蔵庫がわりにして鍋ごと保存していました。その名残から冷やして「のっぺい汁」を食べることもあるそうです。

ほうげん

ねばっている = めっぺい(方言) → のっぺい

※煮汁をにごらせないように作る汁です。  
一年中食べる料理ですが、お祝い事では  
野菜を丸く切ったり、仏事では乱切りや  
三角切りにしたりして、あまりくたくたに煮  
込まない料理です。

にいがたけん  
新潟県



れいぞうこ ゆき なか  
冷蔵庫がわりに雪の中で  
保存していました。その名残で  
冷やして食べることがあります。

