

食育だより 12月

令和3年度



(毎月19日は食育の日)

北名古屋市給食センター

ご存じですか? 年末年始の行事食



日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。

冬至 (12/22 ごろ)

かぼちゃ料理・小豆料理



かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

大晦日 (12/31)

年越しそば



そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる。

正月 (1/1 ~)

おせち料理



新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。



黒豆…健康



きんとん…金運



伊達巻…学業成就



エビ…長寿



田作り…豊作



れんこん…将来の見通し



里いも…子宝



数の子…子宝

お雑煮

もちの形 (丸もち・角もち)、味つけ (しょうゆ・みそ)、具材など、地域によって大きく異なる。愛知は、角もちともち菜 (小松菜の仲間) をしょうゆ味で煮た、シンプルな雑煮です。



愛知の雑煮



関東風



関西風

人日の節句 (1/7)



七草がゆ

七種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

小正月 (1/15)



小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

鏡開き (1/11)



お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

二十日正月 (1/20)

あら炊き



歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。

