

きゅうしょくだより ふゆやすみごう

2025.12.

上富田町学校給食センター

もうすぐ待ちに待った冬休みですね。学校が休みになると、遅寝、遅起きの生活になります。冬休みも学校があるときと同じように早寝、早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないように、元気で楽しい冬休みを過ごしてね。



★冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会がたくさんあります。行事食を味わいながら、それらが持つ意味を知り、考える機会にしたいですね。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

年越しに食べるものは？



おおみそかの行事食といえば、「年越しそば」。

おおみそかの夜に年越しそばを食べるようになったのは江戸時代からです。

由来については、いくつかあります。そばが細く長くのびることにあやかって長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいため、その年の災いを切り捨てるため、などがあります。



そばは、縄文時代には食べられていたとされるほど、歴史の古い作物のひとつです。地域によっては、うどんを食べて、太く長くを願う地域もあるそうですよ。



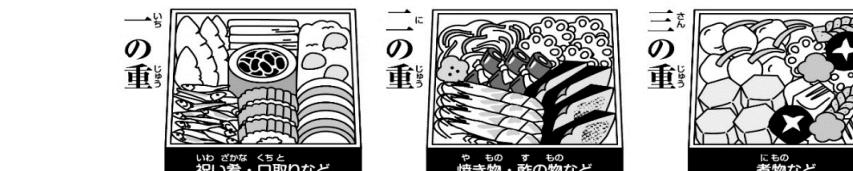
お正月の伝統的な料理といえば「お雑煮」です。雑煮とは、いろいろな材料を煮合わせる「煮雑（にまぜ）」からきています。

雑煮は、各家庭や地域によって、味や食材がさまざまです。もちも角もち・丸もち、だしもしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てなどの違いがあります。入る具も鶏肉やぶり、里芋、小松菜、大根などいろいろあります。また、あんこ入りのもち雑煮やもちを入れない雑煮などの地域もあります。だし、味付け、真、もちの形・・・あなたの家では、どんなお雑煮を食べますか？

おせち料理

正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。料理や詰め方は地域や家庭によって様々です。

おせち料理の種類と詰められた願い



一の重

まめ (まじめ) に働き、まめ (健康) くに暮らせるように。

二の重

卵 (子) の数が多いことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。

三の重

や もの 焼き物・酢の物など

黒豆

まめ (まじめ) に働き、まめ (健康) くに暮らせるように。

昆布巻き

「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。

エビ

こし 腰が曲がっている様子から、腰がままで長生きできるように。

焼き魚

もち ブリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。

紅白なます

いわ お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。

れんこん

あな 穴から向こうが見えることから、将らい みとお 来の見通しがきくように。

里いも

おや 親いもに子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。

くわい

おお めの 大きな芽を伸ばすことから、芽がで出るように。



☆七草がゆで無病息災☆

ねんまつねんし 年末年始は、ごちそうがたくさん！胃の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日には、春の七草を入れた「七草がゆ」を食べます。

