



ぞ存じですか？ 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。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。



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(諸説あり)。

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	田作り…豊作
きんとん…金運	れんこん…将来の見通し
伊達巻…学業成就	里いも…子宝
エビ…長寿	数の子…子宝



関東風雑煮



関西風雑煮

お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。



あんもち雑煮



あずき雑煮

人日の節句 (1/7)



七草がゆ
7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。

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に入れて食べ、1年の幸せを願う。

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。

給食レシピ 鶏肉と野菜のカレー煮

冬至にいかがですか

＜材料：4人分＞

- | | |
|-----------------|----------------|
| ・鶏肉……………120g | ・油……………適量 |
| ・たまねぎ……………120g | ・しょうが……………少々 |
| ・にんじん……………40g | ・にんにく……………少々 |
| ・じゃがいも……………120g | ・しょうゆ……………大さじ1 |
| ・かぼちゃ……………100g | ・砂糖……………小さじ1 |
| ・ブロッコリー…80g | ・コンソメ……………2g |



★小学校3・4年生の分量で表示してあります。材料の分量は各ご家庭に合わせて量を調節してみてください。

＜作り方＞

- ①鶏肉と野菜はすべて食べやすい大きさに切ります。ブロッコリーはゆでておきます。
- ②鍋に油としょうが、にんにくを入れ、火をつけます。香りが出てきたら、鶏肉、たまねぎを炒めます。たまねぎがしんなりしたら、にんじん、じゃがいもを入れて炒め合わせます。混ぜたら水を加えて煮ます。
- ③にんじんとじゃがいもが少しやわらかくなったら、かぼちゃを加えて煮ます。かぼちゃもやわらかくなったら調味料を入れて煮ます。
- ④ブロッコリーを加えて、味がなじんだらできあがりです。