



# 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)。

## 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)

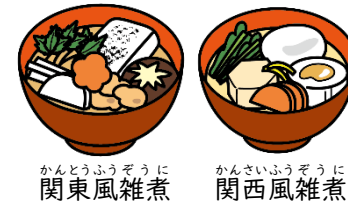
**お汁粉**  
歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などにに入れて食べ、1年の幸せを願う。

## 正月(1/1~)

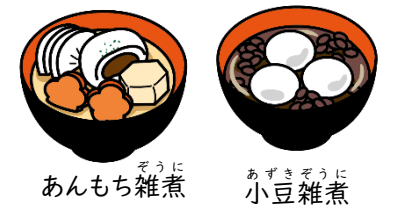
**おせち料理**  
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。



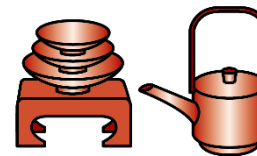
- 黒豆**…健康
- きんとん**…金運
- 伊達巻**…学業成就
- エビ**…長寿
- 田作り**…豊作
- れんこん**…将来の見通し
- 里いも**…子宝
- 数の子**…子宝



**お雑煮**  
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。



**お屠蘇**  
酒やみりに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願う、若い人から順に飲む。



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



★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＞

- 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。
- 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。
- 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。
- ブロッコリーを加えて、味がなじんだらできあがりです。