

冬休みが始まります。年末年始は、楽しい行事が待っていますね。このような行事には、昔から受け継がれている料理があり、それを行事食と言います。行事食は、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理で、旬の食材やそれぞれの地域の食材が使われています。

行事食を食べて、新年を健康に過ごしましょう。

冬休みにチャレンジしてほしい4選



①早寝・早起き・朝ごはん

夜更かししがちな年末年始ですが、寝る時刻・起きる時刻を決め、朝ごはんをしっかり食べましょう。夜更かしをしてしまった翌日は、決めた時刻より早く寝るようにするなど、メリハリをつけると良いですよ。

②食べすぎに気をつけよう

ごちそうが並ぶクリスマスやお正月。ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹8分目を心がけましょう。また、おやつを食べるときは、時間と量に気をつけ、だらだら食べないようにしましょう。

③バランス良く食べよう

お正月は普段と違う食事になりやすいですが、主食・主菜・副菜がそろうように意識し、いろいろなものを食べましょう。



④食文化を知ろう

クリスマス・大晦日・お正月には、昔から受け継がれてきた食事や地域ごとに異なる食事があります。家族や親戚の人などと話し、食文化について理解を深めましょう。



年末年始ならではの日本の食文化



年越しそば (12月31日)



そばは細く長くのびるため「長生き」を願い、また切れやすいので、「1年の苦労を断ち切る」という意味が込められています。

おせち料理 (1月1日)



おせち料理は、もともと神様にお供えしたものを家族でわけていただくものでした。作る人がゆっくり休めるよう、冷めてもおいしく食べられる工夫がされています。

七草がゆ (1月7日)



せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七つの草が入ったおかゆです。1年を元気に過ごせますようにという願いが込められています。



おせち料理クイズにチャレンジ!!

おせち料理には
様々な願いが込
められているよ!



① おせち料理の名前を○でかこもう。
10個かくれているよ!

た	た	て	に	し	め	ろ
た	ろ	り	え	て	か	こ
き	だ	び	こ	い	す	れ
ご	て	ろ	ぶ	ろ	の	ん
ぼ	ま	な	ま	す	こ	こ
う	き	か	き	ん	と	ん
の	た	づ	く	り	ふ	に

② 願いに合ったおせち料理の名前を線でつなごう!

まめまめしく(まじめに)
生活できますように

栗きんとん



形が昔の書物に似ている
ことから頭がよくなりますように

えび



昔は畑の肥料にイワシを
使っていたことから豊作祈願

田作り



長いひげと腰の曲がった
姿から長生きできますように

だて巻き



黄金色に見えることから
お金に困りませんように

黒豆



おうちの人と作ってみよう!



くわいと根菜のうま煮



＜材料（4人分）＞

鶏肉（角切り）…140g

くわい…80g

うずら卵…80g

れんこん（乱切り）…60g

ごぼう（乱切り）…80g

にんじん（乱切り）…40g

だいこん（乱切り）…150g

板こんにゃく（ちぎる）…1/4枚

さやいんげん（斜め切り）…5本

油…適宜

酒…大さじ1

砂糖…大さじ1

しょうゆ…大さじ1

中みそ…大さじ3

すりごま…小さじ1

水…1カップ強

＜作り方＞

- ①くわいは、芽を残して皮をむき、水につけてアクを抜く。
- ②さやいんげんを茹でる。
- ③こんにゃくを下茹でする。
- ④鍋に油をひき、鶏肉を炒め、酒をふる。
- ⑤④にさやいんげん以外の具材を加えて軽く炒め、水を加える。
- ⑥砂糖を加えて煮る。
- ⑦火が通ったら、中みそ、しょうゆを加えて味を含ませる。
- ⑧最後にごまとさやいんげんを加える。

全国一の生産量を誇る福山のくわい。
川口町や新涯町で多く生産されています。
芽を出しているように見えるくわいの姿が
「めでたい」にかけられています。



クイズのこたえ ①

どんな願いが込め
られているか調べ
てみてね!



②

まめまめしく(まじめに)
生活できますように

形が昔の書物に似ている
ことから頭がよくなりますように

昔は畑の肥料にイワシを
使っていたことから豊作祈願

長いひげと腰の曲がった
姿から長生きできますように

黄金色に見えることから
お金に困りませんように

栗きんとん

えび

田作り

だて巻き

黒豆



Instagramでは給食の
人気メニューや調理の
様子を紹介しています。



FUKUYAMA_KYUSHOKU

福山市学校給食【公式】

検索