

しょくいく 食育だより

令和7年度冬休み号
(令和7年12月22日発行)
船橋市立市場小学校
栄養教諭 福地美菜

早いもので、もうすぐ冬休み。冬休みはクリスマスや年越し、お正月などイベントがいっぱいです。休みの間も、早寝早起き朝ごはんを心がけて、体調を崩さないように元気に過ごしてくださいね。

さて、今回の食育だよりは冬休み特別号です。年末年始の行事や食に関すること、親子で作るおせち料理をご紹介します。

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。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをお紹介します。

大晦日(12/31).....

年越しそば



年越しそばは、江戸時代ごろから食べられていました。由来については、次のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気を払うため。
- ②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。
- ③細工師が金粉を集めるとそば粉を使うため金を集める意味。

また、地域によっては、年越しにうどんを食べたり、歳取り魚（鮭や鯛など）を食べたりする風習があります。

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ます。

黒豆	…健康
きんとん	…金運
伊達巻き	…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ります。



お屠蘇（おとそ）

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散(とそさん)」を浸したものです。

長寿を願い、若い人から順に飲みます。



春の七草、言えるかな?
※答えは下に。

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年の無病息災を願います。

昔、中国は元日から6日までの各日に動物を当てはめて占いを行う風習がありました。元日には鶏を、2日には狗を、3日には羊を、4日には猪を、5日には牛を、6日には馬を、というように占っていき、それぞれの日には占いの対象となる動物を大切に扱いました。そして新年7日は、人を占う日に当て、これを人を大切にする「人日」という節句としました。またこの日は、7種類の若菜を入れた温かい汁物を食べて1年間の無病息災（病気をすることなく、健康で元気に暮らすこと）を祈る日でした。現代にまで伝わる、1月7日に七草粥を食べる風習は、もともと日本にあった、7種類の食材で作ったお粥を食べて健康を願う風習と、正月に若菜を摘む風習とが中国から伝わった「人日」の風習と混じり合って、人々の間に根付いたものです。

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年の幸せを願います。

千葉県には、「はば海苔」（海藻）を雑煮にかけて食べる地域があります。はば海苔は、暮れから正月にかけて、波が強い磯に生える海藻で、どこの海でもとれるというものではありません。磯の香りが強く、「幅をきかせる」という意味で、縁起が良いとされています。

★1月11日(木)の給食には、お餅を使った「お雑煮」が登場します。

小正月(1/15).....



小豆がゆ

邪氣を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願います。

「かゆ占い」を行う所もあります。

★1月13日(金)の給食には、小豆あこわが登場します。

二十日正月(1/20).....



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ります。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」とも言います。

★春の七草★

せり（芹）・なづな（薺）・すずな（松）・すずしろ（蘿蔔）・ごぎょう（御影）・はごべら（繁縟）・ほとけのざ（仏の座）

親子で一緒に作ろう！簡単おせち料理

おせちは「御節句」を略した言葉で、もとは五節句（人日・上巳・端午・七夕・重陽）の時に作る料理でした。江戸時代、武家作法が中心の料理形式は、きわめて質素なものでした。その気風が江戸の町人に伝わり、おめでたい語呂合わせを取り入れた祝い肴となり現在の晴れやかなおせち料理になってきました。ちなみに「昆布巻きは喜ぶ」「金をイメージして豊かになることを願ったきんとん」「田作りは五万米（ごまめ）ともいい、米の肥料となっていた干鰯（ほしか）の豊漁祈願」等々です。

こぶまき（6人分）

早煮昆布	30g (3本)	①昆布はさっと水で洗い、浸る位の水につけ戻す。
かんぴょう	30g	②かんぴょうは水で洗い、塩でもん
ししゃも	6尾	で水洗いしておく。
酒	大さじ1	③シシャモは軽く焼いておく。
しょうゆ	大さじ3	④①の昆布を15cm位の幅に切り、
砂糖	大さじ3	シシャモを巻いて、かんぴょうでし
みりん	大さじ1	ばる。
水（昆布の戻し汁）	適量	⑤結び目を下にして鍋に並べ、昆布の戻し汁と酒を入れて昆布が柔らかくなる（竹串が通る）まで、中火で20~30分位煮る。
		⑥昆布が柔らかくなったら、しょうゆ、砂糖、みりんを入れて弱火で汁気がなくなるまで（20分位）煮込む。

きんとん（6人分）

さつまいも（金時）	300g	①さつまいもの皮は厚くむき、1cm位の厚さに切って水にさらし、あく抜きをする。
クチナシの実	1粒	②鍋に①のさつまいもと、かぶる位の水を入れ柔らかくなるまで茹でる。
栗の甘露煮	5個	③柔らかくなったら、ザルにあけ湯をきり、すりばち（またはボール）にあけて、熱いうちにつぶす。
甘露煮のシロップ	適宜	④③にシロップを入れ、お湯で固さを調節しながらよく混ぜる。
シロップがない場合 (水50cc 砂糖50gを煮る)		⑤最後に栗を入れる。

彩り三色なます（6人分）

大根	300g	①大根、にんじん、きゅうりは細い千切りにする。
にんじん	150g	②①に軽く塩をふり、5~10分ほど置いてしんなりしたら水気をしぼる。
きゅうり	1本	③★を混ぜ合わせて合わせ酢を作り、ゆずの皮と②に和える。
塩	小さじ1	④冷蔵庫で15分ほど置いて、味をなじませる。
ゆずの皮(千切り)	少々	
★酢	大さじ1	
★砂糖	大さじ2	
★しょうゆ	小さじ1	

田作り（6人分）

ごまめ（イワシ）	30g	①ごまめ（イワシ）とくるみは低めの温度（160~170度位）の油で揚げる。
くるみ	30g	②鍋にはちみつとしょうゆを入れ、一煮立ちさせたところに①と
揚げ油	適量	ごまを入れ、和える。
ごま	10g	
はちみつ	10g	
しょうゆ	小さじ1/2	

紅白ホタテシュウマイ（6人分）

もち米	90g~100g	* 干椎茸は水で戻し、みじん切り
ホタテ水煮	小1缶	* ホタテ水煮は汁を切る
豚ひき肉	100g	* 玉ねぎ、ねぎはみじん切り
玉ねぎ	30g	
ねぎ	20g	
干椎茸	5g	①もち米は洗ってから半分は水に半分は着色粉の赤色をつけた水に30分つけて、ざるにあけ水気を切っておく。
片くり粉	小さじ2	②ひき肉、ほたて、玉ねぎ、ねぎと調味料をボールに入れよく混ぜ合わせ、12等分に丸める
しょうゆ	小さじ1	③丸めた具は①の水分を切ったもち米の上で転がして周りにつける。
砂糖	小さじ1	※強く押し付けないようにする。
酒	小さじ1	④蒸し器にクッキングシートを敷き、沸騰したら③を入れて10分位蒸す。
ごま油	小さじ1.5	
塩	少々 (1g)	
こしょう	少々	
オイスターソース	小さじ1/2	
赤着色料	少々	

まめまめ黒豆プリン（6人分）

黒豆(市販)	150g	①ゼラチンに水をふり入れて、ふやかす。
牛乳	350ml	②鍋に牛乳と砂糖を入れて温め、砂糖が溶けたら火を止め、ふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
砂糖	大さじ2	③粗熱が取れたら、黒豆を半量潰して混ぜ、器に注ぐ。
粉ゼラチン	8g	④残りの黒豆を飾り、冷蔵庫で1~2時間冷やし固める。
水(ゼラチン用)	大さじ2	⑤好みでクリームやミントを飾る。
ホイップクリーム、ミント (好みで)		

◆簡単！美しいおせちの詰め方のコツ◆

- ①お重の中央にメインとなるものを置く。
- ②奥が高く、手前が低くなるように、奥から手前に向かって盛り付ける。
- ③魚や海老などは頭が左になるように、伊達巻は渦巻きが見えるように盛り付ける。

