

# 12月 食育だより



船橋市立大穴北小学校  
第8号 2025.12.18

今年も残り少なくなりました。師走は、新年に向けて大掃除をしたり、お正月の準備に追われたりとかと慌ただしい時期です。寒さも一段と厳しくなり、体調を崩す人も多くなります。元気に新しい年を迎えられるように、お子様の体調管理にもご配慮ください。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p> 	<p>★早寝・早起きを心がける</p> 	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>  <p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> 	<p>★適度に体を動かす</p> 	

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は  
12月22日です。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃ、あずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



**ん**のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。



かぼちゃ (なんきん)    れんこん    にんじん    ぎんなん    かんてん    きんかん    うどん

＜かぼちゃのそぼろ煮＞冬至献立として19日（金）に取り入れています。給食では、ひき肉を入れて子供たちにも食べやすくつくっています。おうちでもぜひ！

かぼちゃ	350g	*作り方
豚ひき肉	60g	①かぼちゃは一口大に切る。
三温糖	小さじ2	②サラダ油少々でひき肉を炒め、かぼちゃを加えてさっと炒める
しょうゆ	小さじ2.5	③酒・みりん・砂糖を加え、水を少し加えて煮る。
酒・みりん	各小さじ1	④少し煮たらしょうゆを加えてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。

## バラエティーに富んだ「お雑煮」

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。



沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。

## 各地の特色ある「お雑煮」を見てみよう

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

<p><b>岩手県</b> (三陸沿岸北部地域)</p> <p><b>くるみ雑煮</b></p>  <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。</p>	<p><b>宮城県</b> (仙台地域)</p> <p><b>仙台雑煮</b></p>  <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものをせる。</p>	<p><b>千葉県</b> (上総地域)</p> <p><b>はば雑煮</b></p>  <p>焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p>
<p><b>愛知県</b></p> <p><b>雑煮</b></p>  <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p>	<p><b>大阪府</b></p> <p><b>白味噌雑煮</b></p>  <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p>	<p><b>島根県</b> (東部地域)</p> <p><b>小豆雑煮</b></p>  <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p>
<p><b>山口県</b> (萩市)</p> <p><b>かぶ雑煮</b></p>  <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p>	<p><b>香川県</b></p> <p><b>あんもち雑煮</b></p>  <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。</p>	<p><b>福岡県</b> (博多地域)</p> <p><b>博多雑煮</b></p>  <p>焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。</p>