

# 2021年 1月



| 日  | 月                                                                                           | 火       | 水  | 木                                                                                           | 金                                                                                             | 土  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    |                                                                                             |         |    |                                                                                             | 1 元旦<br>   | 2  |
| 3  | 4                                                                                           | 5       | 6  | 7 七草粥<br> | 8                                                                                             | 9  |
| 10 | 11 鏡開き<br> | 12      | 13 | 14                                                                                          | 15 小正月<br> | 16 |
| 17 | 18                                                                                          | 19 食育の日 | 20 | 21                                                                                          | 22                                                                                            | 23 |
| 24 | 25                                                                                          | 26      | 27 | 28                                                                                          | 29                                                                                            | 30 |
| 31 |                                                                                             |         |    |                                                                                             |                                                                                               |    |

## ぞうに 雑煮



お正月に食べるお雑煮は、新年を迎えるために年越しの夜、神棚に備えた物を入れて食べた名残と言われています。関東ではしょうゆ味に焼いた角餅、関西では白味噌味にゆでた丸餅が一般的と言われていますが、あん餅やくるみだれなど、地域によって様々な特色があります。

船橋市内では、小松菜の入ったお雑煮を食べ続けている家庭が多いようですが、里芋、青のり、なると、鶏肉などが入っている場合もあるようです。



### 【材料】(2人分)

・もち 4切 ・小松菜 2株 ・なると 2枚  
・だし汁(かつお) 2カップ  
・塩、しょうゆ 少々 ・青のり、削り節 適宜  
※里芋、鶏肉などを入れてもよいです。

### 【作り方】

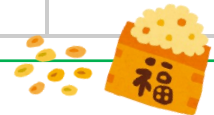
①餅を焼く。小松菜…ゆでて食べやすい長さに切る。なると…さっとゆでる。  
②だし汁に塩、しょうゆを加えて味を整える。  
③お椀に①、②を入れて②をかけ、青のりと削り節をかける。



# 2021年 2月



| 日             | 月  | 火            | 水        | 木             | 金       | 土  |
|---------------|----|--------------|----------|---------------|---------|----|
|               | 1  | 2 節分<br>     | 3 立春<br> | 4             | 5       | 6  |
| 7             | 8  | 9            | 10       | 11 建国記念の日<br> | 12      | 13 |
| 14 バレンタイン<br> | 15 | 16           | 17       | 18            | 19 食育の日 | 20 |
| 21            | 22 | 23 天皇誕生日<br> | 24       | 25            | 26      | 27 |
| 28            |    |              |          |               |         |    |



ふくまめ

## 節分の福豆(鬼クッキー)



「節分」は、立春、立夏、立秋、立冬という季節の変わり目の前日を言いますが、次第に新しい年の始まりとされる立春の前日の節分が年間の行事として定着しました。節分の日、夕暮れに柵の枝に焼いた鰯の頭を刺して戸口に立て、「鬼は外、福は内」の掛け声とともに炒った大豆をまきます。豆まきに使われる豆は「福豆」と言われ、節分の夜、年齢より1つ多く食べて、新しい年に備えたと言われています。

☆☆豆やナッツ類の窒息や誤嚥に注意☆☆

かみ砕く力や飲み込む力が十分でなく、気道も狭い子どもは、豆やナッツ類を食べると気道に入って気管支炎や肺炎を起こしたり、窒息したりするおそれがあります。3歳頃までは控えるようにし、3歳以上の場合でも大人の目が届く場所で集中して食べるようにしましょう。



### 【材料】(約20枚分)

・小麦粉(薄力粉)120g ・ベーキングパウダー 小さじ1/6 ・バター35g ・ショートニング 25g ・砂糖45g ・ココアパウダー小さじ1

### 【作り方】

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ②室温に戻したバターとショートニングをクリーム状に練り、砂糖を加えて更にすり混ぜる。
- ③②に①を加え、さっくりと混ぜる。
- ④③の生地から角と目の分を取り分けて、ココアパウダーを混ぜ込み茶色の生地にする。
- ⑤③の生地(顔になる部分)を棒状に伸ばし、茶色の生地で角をつけたらラップで包んで冷蔵庫で冷やす。
- ⑥⑤を5mm厚さに切り、福豆や茶色の生地を使って鬼の顔になるよう模様をつける(スプーンを使ってもよい)。
- ⑦170℃のオーブンで15～20分焼く。  
(レシピ提供: 公立保育園管理課)

# 2021年 3月



| 日             | 月  | 火  | 水          | 木  | 金       | 土           |
|---------------|----|----|------------|----|---------|-------------|
|               | 1  | 2  | 3 桃の節句<br> | 4  | 5       | 6           |
| 7             | 8  | 9  | 10         | 11 | 12      | 13          |
| 14 ホワイトデー<br> | 15 | 16 | 17         | 18 | 19 食育の日 | 20 春分の日<br> |
| 21            | 22 | 23 | 24         | 25 | 26      | 27          |
| 28            | 29 | 30 | 31         |    |         |             |

## ひな祭り寿司

3月3日は「桃の節句」。ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を願う行事「ひな祭り」として親しまれています。ひな祭りの食べ物と言えば、ひし餅、ひなあられ、白酒などが有名ですが、女の子がいる家庭では、生まれた年の初節句に、家族や親しい人たちでハマグリ潮汁やちらし寿司などのご馳走とともに祝いします。 ※ハマグリに代えて船橋で多く採れるホンピノス貝を使ってもおいしいです。



### 【材料(6人分)】&【下ごしらえ】

#### すし飯

・米…3カップ  
・合わせ酢  
酢…大さじ4  
塩…小さじ1  
砂糖…大さじ2  
※市販のすし酢を利用してもよいです。

でんぶ…25g

#### 炒り卵

・卵…3個  
・砂糖…大さじ2  
・塩…小さじ1/4

①ボールに卵を割りほぐし、調味料を加えてよく混ぜる。  
②①を入れた鍋を弱火にかけ、菜箸4～5本で細かい炒り卵を作る。

#### 肉そぼろ

・鶏ひき肉…100g  
・しょうゆ…大さじ1.5  
・砂糖…大さじ2  
・酒…大さじ1

①鍋にひき肉・調味料を入れ、よく混ぜて火にかけ、箸で炒りながらそぼろを作る。

#### 飾り付け

・花型にんじん  
・菜の花(またはさやえんどう)

### 【作り方】

- ①すし飯を作る。
- ②すし飯を3等分し、それぞれに炒り卵、でんぶ、肉そぼろを混ぜ、三色のすし飯を作る。
- ③ケーキ型(15cm)に、下から炒り卵、でんぶ、肉そぼろの順に押し詰める。
- ④皿の上に③を返し、上に花型のにんじん、菜の花を飾る。



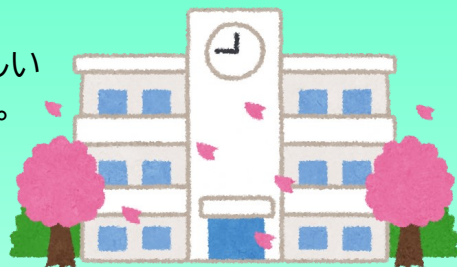
# 2021年 4月



| 日           | 月       | 火  | 水  | 木           | 金  | 土     |
|-------------|---------|----|----|-------------|----|-------|
|             |         |    |    | 1<br>       | 2  | 3 水神祭 |
| 4 イースター<br> | 5       | 6  | 7  | 8 花祭り<br>   | 9  | 10    |
| 11          | 12      | 13 | 14 | 15          | 16 | 17    |
| 18          | 19 食育の日 | 20 | 21 | 22          | 23 | 24    |
| 25          | 26      | 27 | 28 | 29 昭和の日<br> | 30 |       |

## 食卓でお花見！ブーケサラダ

入学や進級・就職で新しい生活が始まる季節です。お祝いの食卓にブーケ（サラダ）とおめでとうの言葉を添えて。



## お花見

花見といえば「桜」ですが、起源は奈良時代までさかのぼります。当時は中国から伝来した梅の花が主流でしたが、平安時代に入ると貴族たちは桜を春の花の代表格として愛でるようになりました。

一方で、春の到来は農民にとって田畑を育てる始まるの季節で、五穀豊穡を願う祭事として花見が行われていました。

桜には沢山の種類がありますが、日本の桜の約8割を占めるのが「ソメイヨシノ」です。

### 【材料】

リーフレタス・ベビーリーフ・アスパラガス・スナップえんどう・カリフラワー・大根・ミニトマト・ハム・スライスチーズ  
※人参・たけのこ・茹で卵などもおすすめです。  
※型抜きして残った野菜等は、スープやハンバーグに混ぜ込んで使い切りましょう。

### 【作り方】

- ①葉物野菜をベースにしてふんわり盛り付け、赤やピンク、白の食材を彩りよく飾ります。
- ②お好みのドレッシングで美味しく召し上がれ。



# 2021年 5月



| 日        | 月          | 火          | 水             | 木  | 金  | 土         |
|----------|------------|------------|---------------|----|----|-----------|
|          |            |            |               |    |    | 1<br>八十八夜 |
| 2        | 3<br>憲法記念日 | 4<br>みどりの日 | 5 立夏<br>端午の節句 | 6  | 7  | 8         |
| 9<br>母の日 | 10         | 11         | 12            | 13 | 14 | 15        |
| 16       | 17         | 18         | 19 食育の日       | 20 | 21 | 22        |
| 23       | 24         | 25         | 26            | 27 | 28 | 29        |
| 30       | 31         |            |               |    |    |           |



## 端午の節句



5月5日は「端午の節句」。生まれて初めて迎える節句のお祝いを「初節句」と言い、男の子には端午の節句に五月人形や鯉のぼりを贈り、健やかな成長と幸せを願います。現在、5月5日は「こどもの日」として国民の祝日に定められています。

端午の節句の食べ物にはちまき、柏餅があります。ちまきは中国の古事によるもので邪気をはらうものとされ、柏餅は、新芽が出るまで親の葉が枯れ落ちないことから代々継承を約束するごちそうとして用いられました。



## ちまき風山菜おこわ

【材料】(4人分)

- ・もち米…1カップ
- ・うるち米…1カップ
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・酒…大さじ1
- ・顆粒だし… 小さじ1
- ・にんじん…40g
- ・山菜(水煮)…100g
- ・うずらの卵…4個
- ・鶏むね肉…100g
- ・しめじ…40g
- ・グリーンピース…20g



【作り方】

- ①にんじんは短冊切りにする。
  - ②鶏むね肉、しめじは食べやすい大きさに切る。
  - ③炊飯器に研いだ米、調味料、具材を入れ、炊飯する。
  - ④うずらの卵、グリーンピースをゆで、盛り付ける。
- ※今回のレシピは炊飯器のおこわモードで調理しました。



八十八夜:立春から数えて八十八日目。春から夏に移る節目の日で、この日から夏の準備を始める。

立夏:5月6日頃(2021年は5月5日)。暦の上での夏の始まり。



# 2021年 6月 (食育月間)

| 日                                                                                           | 月        | 火  | 水             | 木             | 金                                                                                            | 土       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|---------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                                                                                             |          | 1  | 2             | 3             | 4                                                                                            | 5       |
| 6                                                                                           | 7        | 8  | 9             | 10<br>時の記念日※1 | 11<br>入梅  | 12      |
| 13                                                                                          | 14       | 15 | 16            | 17            | 18                                                                                           | 19 食育の日 |
| 20<br>父の日  | 21<br>夏至 | 22 | 23            | 24            | 25                                                                                           | 26      |
| 27                                                                                          | 28       | 29 | 30<br>夏越の大祓※2 |               |                                                                                              |         |

## 夏至

二十四節気(にじゅうしせっき)※3のひとつで、文字のとおり「夏に至る」ということで、この日を過ぎると夏が到来します。

昼間が一番長い日になり、昼の12時の太陽が1年で最も高くなります。

- 南北に長い日本では、冬至の日と比べると、約5時間～6時間半ほど長くなります。

### 【二十四節気】※3

節分を基準に、1年を24等分して約15日ごとに分けた季節のこと。

## あじさいゼリー

### 【材料】

- 牛乳…400g
- 砂糖…40g
- ゼラチン…5g
- グレープジュース…200cc
- 砂糖…10g
- ゼラチン…5g
- アセロラジュース…200g
- 砂糖…10g
- ゼラチン…5g
- ソーダ…200cc
- 砂糖…10g
- ゼラチン…5g



【作り方】 ☆ゼラチンはそれぞれ、大さじ2の水でふやかしておく。

- ①牛乳(ジュース)の半分をボールに入れレンジで加熱する。(80度程度)
- ②①に砂糖を入れて溶かす。
- ③ふやかしたゼラチンを加え溶かす。
- ④牛乳ゼリーはカップに、ジュースのゼリーはバットに流し冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤牛乳ゼリーの上に、さいの目に切ったジュースのゼリーを美しく盛り付ける。

☆お好みのジュースや、ハーブティーなどを、2～3種類(濃淡をつけて)使って、お好みのあじさいゼリーにしてください。



時の記念日※1:「時間をきちんと守り生活の改善・合理化を図ろう」と呼びかけたのが趣旨で、1920年に制定された。

夏越の大祓(なごしのおおはらえ)※2:罪や穢い(わざわい)を祓い、年越しの大祓までの半年を新たな気持ちで過ごすことができるように祈る神事。

# 2021年 7月



| 日  | 月          | 火  | 水                                                                                              | 木              | 金            | 土  |
|----|------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|----|
|    |            |    |                                                                                                | 1              | 2            | 3  |
| 4  | 5          | 6  | 7<br>小暑※1<br> | 8              | 9            | 10 |
| 11 | 12         | 13 | 14                                                                                             | 15             | 16           | 17 |
| 18 | 19<br>食育の日 | 20 | 21                                                                                             | 22 大暑※2<br>海の日 | 23<br>スポーツの日 | 24 |
| 25 | 26         | 27 | 28<br>土用の丑の日                                                                                   | 29             | 30           | 31 |

## 七夕



中国から伝わった織り姫と彦星の伝説に、日本の伝説や旧暦の盆が加わって現代の七夕祭りになりました。願い事を書いた短冊をつけた笹竹を飾ります。豊作を祈る行事でもあり、天の川に見立てたそうめんを食べます。

## 土用の丑の日



「土用」とは、四季の変わり目の18日間を指す言葉です。年に4回ありますが、夏の土用は1年の中で最も暑さが厳しいとされる時期にあたります。夏バテ予防にうなぎを食べるという江戸時代からの習慣が定着し、夏の土用が最も有名になりました。

## 七夕そうめん



【材料】(2人分)

・そうめん…2束(100g)

・めんつゆ…適量

<飾り>

・卵…2個

・にんじん…60g

・ハム…4枚

・ミニトマト…10個

・長ねぎ…適量

・枝豆(さや無し)…30g

・オクラ…2本

・きゅうり…1/4本

※きゅうりは天の川、にんじん・オクラは織り姫と彦星に見立てます。

※型抜きした食材はスープや肉団子の具などに活用し、無駄なく食べ切りましょう！

【作り方】

①卵はゆで卵にし、スライスして花形に抜く。

②枝豆をゆで、さやから出す。

③にんじんを5mmの厚さに切り、星形に抜きゆでる。

④オクラをゆで、1cmの厚さに切る。

⑤ハムを星形に抜く。

⑥きゅうりをピーラーでスライスし、ミニトマトのへたを取る。

⑦そうめんをゆでる。

⑧器に盛りつけ、小口切りにした長ねぎを加えためんつゆを添える。



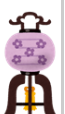
※1 小暑:七夕が行われる7月7日頃(2021年は7月7日)および大暑までの期間。

※2 大暑:7月23日頃(2021年は7月22日)。小暑から数えて15日目頃。



# 2021年 8月



| 日                                                                                       | 月                   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----|----|----|----|--------------------|
| 1 八朔※ <sub>1</sub>                                                                      | 2                   | 3  | 4  | 5  | 6  | 7 立秋※ <sub>2</sub> |
| 8      | 9                   | 10 | 11 | 12 | 13 | 14                 |
| 15 お盆  | 16                  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21                 |
| 22                                                                                      | 23 処暑※ <sub>3</sub> | 24 | 25 | 26 | 27 | 28                 |
| 29                                                                                      | 30                  | 31 |    |    |    |                    |

## お盆



お盆の13日にご先祖様の霊を迎えに行き、お盆の間、家で一緒に過ごして供養をして、16日に送り出します。

お盆の入りには、ご先祖様の霊が迷わず家に帰ってこられるための目印が必要になるため、おがらを焚いたり軒先に提灯(ちょうちん)を下げます。

特に、前年のお盆以降に亡くなった人がいる家は、新盆(にいぼん)になります。

## 精進料理

精進料理の「精進」とは、仏の教えにより仏道修行に努めることとされ、殺生や命に向き合い考える料理とされています。

肉や魚、豚、鶏などの肉類を使わず、豆類や野菜、穀類などを用いて調理をします。



## 白和え

【材料】 4人分

絹豆腐・・・1/2丁

白ごま(すり)・・・大さじ1/2

砂糖・・・大さじ1

みそ・・・小さじ2/3

しょうゆ・・・大さじ1

塩・・・ひとつまみ

ほうれん草・・・2株

人参・・・50g

生しいたけ・・・1枚

つきこんにゃく(2cm長さ)・・・50g

【作り方】

①豆腐はキッチンペーパーで包み重しをして水切りする。

②つきこんにゃくを茹でてあく抜きする。

③人参は千切り、生しいたけはスライスする。

④ほうれん草は茹でて水にさらす。水気を絞り2cm長さ程度に切る。

⑤鍋に分量外のだし汁100cc・しょうゆ大さじ1・みりん大さじ1・Bを入れて煮含めて冷ます。

⑥ボールに豆腐とAを入れ滑らかに合わせ、水分を切ったB、ほうれん草を和える。

八朔※<sub>1</sub>: 田の神様に豊作を祈願する日。 立秋※<sub>2</sub>: 秋の始まりという意味。

処暑※<sub>3</sub>: 暑さが終わる、暑さが落ち着いてきて、日中は暑さがあるものの朝夕の涼しくなる時期のこと。



# 2021年 9月



| 日  | 月                  | 火      | 水  | 木            | 金  | 土          |
|----|--------------------|--------|----|--------------|----|------------|
|    |                    |        | 1  | 2            | 3  | 4          |
| 5  | 6                  | 7      | 8  | 9<br>重陽の節句※1 | 10 | 11         |
| 12 | 13                 | 14     | 15 | 16           | 17 | 18         |
| 19 | 20 敬老の日<br>彼岸の入り※2 | 21 十五夜 | 22 | 23 秋分の日      | 24 | 25<br>彼岸明け |
| 26 | 27                 | 28     | 29 | 30           |    |            |

## 十五夜の月見団子



### 白玉だんご

【材料】 15個分

白玉粉…100g

水…80cc

【作り方】

①ボールに白玉粉・水を入れ、耳たぶ位の硬さまでよくこねる。

②沸騰した湯で3分ほど茹でて浮き上がってきたら冷水に取る。

十五夜は、中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)とも言い、月が最も美しく見える日です。

月の満ち欠けなどを見て農耕を行ってきた農民たちにより、収穫への感謝と豊作を祈る祭りとして広まりました。

月の神様に五穀豊穡を感謝し月見団子を供えます。十五夜では15個のお団子をお供えします。



おいしくいただきます。

〇みたらし

【材料】

砂糖…30g しょうゆ…大さじ1

片栗粉…大さじ1 水…60cc

【作り方】

①鍋に材料を入れて火にかける。

②かき混ぜながら透き通るまで煮詰める。



〇黒みつきなこ

【材料】

黒みつ…大さじ1

〔きな粉…大さじ1

砂糖…大1/2 塩少々

重陽(ちょうよう)の節句※1: 菊の節句とも言ふ。調理した菊の花や菊の花を模した和菓子などを食べ、不老長寿を願う。

彼岸※2: 秋分の日前後7日間。仏教と日本の先祖崇拝が合わさった行事です。

# 2021年 10月



| 日  | 月         | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|-----------|----|----|----|----|----|
|    |           |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4         | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11        | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18<br>十三夜 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25        | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |           |    |    |    |    |    |



## ハロウィンとかぼちゃ

ハロウィンは、古代ケルト民族の先祖の霊を迎える儀式が起源と言われています。  
10月31日は先祖の霊が帰ってくる日で、かぼちゃをくりぬいた提灯「ジャック・オ・ランタン」は、先祖の霊が迷わず帰れるための目印と言われています。

現在は、日本でも季節の楽しいイベントとして、多くの人を楽しんでいます。



## かぼちゃは今が旬！

かぼちゃを収穫するのは夏から初秋にかけてですが、旬は秋から冬です。  
収穫後数か月保管して、追熟してからの方がおいしくなります。



十三夜：日本で生まれた風習で、栗や豆の収穫祝いもあります。  
十五夜の次に美しい月だと言われています。

## かぼちゃのシチュー

【材料】(2人分)

- ・かぼちゃ…1/8個 ・ブロッコリー…適量
- ・鶏もも肉(皮なし)…1/2枚 ・人参…1/2本
- ・玉葱…1/4個 ・しめじ…1/2袋
- ・オリーブ油…大さじ1/2 ・白ワイン…大さじ1
- ・バター…大さじ1 ・小麦粉…大さじ1と1/2
- ・コンソメスープ…200ml ・牛乳…200ml
- ・塩、こしょう…少々

【作り方】

- ①かぼちゃ…食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱する。ブロッコリー…ゆでる。
- ②鶏肉…一口大に切り、塩、こしょうをふる。  
人参…乱切り、玉葱…1cm幅のくし形切り。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉を入れ、両面に焼き色がついたら材料を順に加えて炒め、白ワインを加える。
- ④③にバターを加えて溶かし、小麦粉を加えて粉気がなくなるまでしっかり炒めた後、コンソメスープを加えて煮る。牛乳、かぼちゃを加えてとろみがつくまで煮た後、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤器に盛付け、ブロッコリーを飾る。





# 2021年 11月

| 日                                                                                           | 月                                                                                           | 火                                                                                              | 水                                                                                           | 木  | 金       | 土  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|----|
|                                                                                             | 1                                                                                           | 2                                                                                              | 3 文化の日<br> | 4  | 5       | 6  |
| 7 立冬※1<br> | 8                                                                                           | 9                                                                                              | 10                                                                                          | 11 | 12      | 13 |
| 14                                                                                          | 15 七五三<br> | 16                                                                                             | 17                                                                                          | 18 | 19 食育の日 | 20 |
| 21                                                                                          | 22                                                                                          | 23 勤労感謝の日<br> | 24                                                                                          | 25 | 26      | 27 |
| 28                                                                                          | 29                                                                                          | 30                                                                                             |                                                                                             |    |         |    |

## せきはん 赤飯



日本では、季節の節目だけでなく、人生の節目でもお祝をしたり、厄払いをする「人生儀礼」が古くから行われてきました。

子どもが無事に育ち、長生きできるようにと願い、赤飯やごちそうを用意して家族で和やかに食事をする「ハレの日」でもあります。



### 【材料】

- ・もち米…3合(450g) ・ささげ…50g
- ・水…2カップ（ささげの煮汁と合わせて400cc）
- ・ごま塩…適宜

### 【作り方】

- ①ささげを水でよく洗う。
- ②鍋に①と水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で15～20分煮る。
- ③②をささげと煮汁に分ける。煮汁はおたまですくい落とすように空気に触れさせて粗熱を取る。  
※煮汁は使うので捨てないでください。
- ④もち米を研ぎ、炊飯器に粗熱を取った煮汁と水(合わせて400cc)を加え、上にささげを乗せて炊く。
- ⑤炊き上がったら混ぜ、好みでごま塩を振りかける。



11月15日の「七五三」は、3歳の男女、5歳の男の子、7歳の女の子の健やかな成長を願い、晴れ着姿で神社

にお参りします。

長寿を願って細く長く伸ばした千歳飴や、赤い色が邪気を払うとされる赤飯を食べて子どもの成長を祈るものです。

# 2021年 12月



| 日          | 月             | 火         | 水        | 木  | 金         | 土           |
|------------|---------------|-----------|----------|----|-----------|-------------|
|            |               |           | 1        | 2  | 3         | 4           |
| 5          | 6             | 7<br>大雪※1 | 8        | 9  | 10        | 11          |
| 12         | 13<br>正月事始め※2 | 14        | 15       | 16 | 17        | 18          |
| 19<br>食育の日 | 20            | 21        | 22<br>冬至 | 23 | 24        | 25<br>クリスマス |
| 26         | 27            | 28        | 29       | 30 | 31<br>大晦日 |             |

## 大晦日



旧暦では毎月の最終日を「晦日(みそか)」と言い、一年で最後の晦日であり、最も大事な日である12月末日を「大晦日」と呼ぶようになりました。

一年の締めくくりにそばを食べて新たな年の幸せを願います。長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど様々な呼び名があります。

## 冬至



二十四節気(にじゅうしせっき)※3のひとつで、1年の中で最も太陽が出ている時間が短く、最も夜が長い日のことです。

この日を境に太陽が生まれ変わって運が向くと考えられ、小豆やかぼちゃを食べて邪気を払い、香りの強いゆず湯に入って身を清める風習があります。

### 【二十四節気】※3

節分を基準に、1年を24等分して約15日ごとに分けた季節のこと。

## 年越しそば

### 【材料】(2人分)

- ・そば(生)…150g
- ・生しいたけ…2枚
- ・紅白かまぼこ…40g
- ・長ねぎ…適量
- ・みりん…小さじ1
- ・醤油…大さじ2
- ・砂糖…小さじ1
- ・だし汁…400g

### かきあげ

- ・干しエビ…6g
- ・かぶの葉…20g
- ・にんじん…20g
- ・玉ねぎ…20g
- ・天ぷら粉…40g
- ・水…60g
- ・揚げ油



お正月料理を作る際に出る野菜の切れ端をかき揚げにして添えましょう！

### 【作り方】

- ①生しいたけ・紅白かまぼこはスライス、長ねぎは小口切りにする。
- ②だし汁に生しいたけを加えひと煮立ちさせ、みりん・醤油・砂糖で味を調える。

- ③そばをゆで、②に入れてひと煮立ちさせ、かまぼこ、長ねぎを加える。

### かきあげ

- ①天ぷら粉と水を混ぜ衣を作る。
- ②野菜を千切りにし、衣をつけ油で揚げる。



※1 大雪(たいせつ)：二十四節気のひとつ。雪がたくさん降る地域が増え、本格的な冬のはじまり。

※2 正月事始め：大掃除や餅つきなどを行い、この日から本格的に正月を迎える準備をする。