



冬休みがもうすぐやってきます。冬休み中も、バランスのよい食事をとって元気に過ごしましょう。

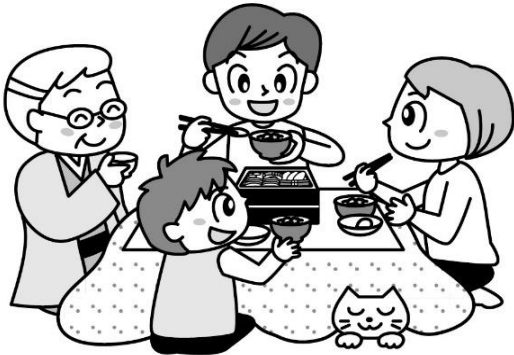


にほん でんとうてき しょくぶんか ぎょうじしょく し  
日本の伝統的な食文化や行事食を知ろう



## 新年の健康や幸せを願う

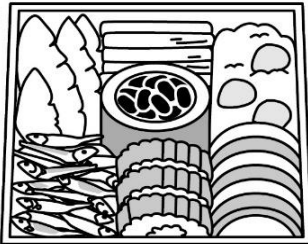
## お正月の行事食



あたらし とし はじ しょうがつ にほんじん むかし たいせつ  
新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神・正月様ともいう)をお迎えするため、大掃除をして家を清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供えます。そして、1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によってさまざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。

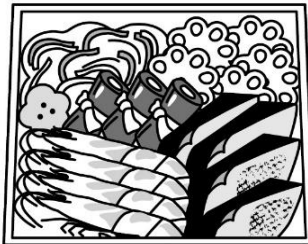
## おせち料理の種類と込められた願い

一の重



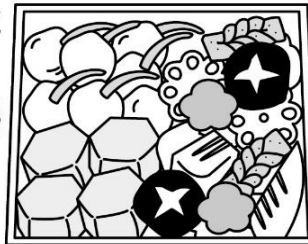
いわ ぎかな くと  
祝い肴・口取りなど

二の重



や もの す もの  
焼き物・酢の物など

三の重



にももの  
煮物など



くろ まめ  
黒豆

はたら けんこう  
まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように。



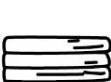
かず こ  
数の子

たまご こ かず おお こ  
卵(子)の数が多ことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。



たづく  
田作り  
(ごまめ)

こざかな た ひりょう  
小魚を田んぼの肥料にしたことか  
ら、豊作を願って。



たたき  
ごぼう

ね ちちゅうぶか は  
ごぼうの根は地中深く張ることから、  
かぞく かぎょう とち ね は ゆ  
家族・家業が土地に根を張り揺ら  
がないように。



だてま  
伊達巻き

まきもの しょもつ みた ちしき  
巻物(書物)に見立て、知識や  
きょうよう み  
教養が身につくように。



こうはく  
紅白  
かまぼこ

あか ま しろ せいじょう  
赤は魔よけ、めでたさ、白は清浄、  
しんせい いろ あらわ  
神聖な色を表す。



おうこん  
きんとん

おうこん みた きんらん めく  
黄金に見立て、金運に恵まれるよ  
うに。



こぶま  
昆布巻き

「よろこぶ」の語呂合わせで縁起  
かつ  
を担いだもの。



エビ

こし ま ようす こし  
腰が曲がっている様子から、腰が  
ま ながい  
曲がるまで長生きできるように。



や ざかな  
焼き魚

もち えんぎ  
ブリやサケ、タイなどを用い、縁起  
かつ  
を担ぐ。



こうはく  
紅白  
なます

いわ みずひき あらわ えんぎ かつ  
お祝いの水引を表し、縁起を担い  
だもの。



れんこん

あな む み しょう  
穴から向こうが見えることから、将  
らい みとお  
来の見通しがきくように。



さと  
里いも

おや こ  
親いもに子いもがたくさんつくことか  
こたから めく  
ら、子宝に恵まれるように。



くわい

おお め の  
大きな芽を伸ばすことから、芽が  
で  
出るように。



冬野菜を利用した簡単給食メニューや、周南市櫛ヶ浜の郷土料理「つしま」を紹介します。ご家庭の参考にしてください。



(\*材料は、給食の分量4人分です。調味料の量は様子を見て加減してください。)

## たこたこれんこん

たこ	160g	
でんぷん	適量	
揚げ油		
れんこん	60g	
A	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	酒	大さじ1/2
	みりん	小さじ1
	焼肉のたれ	小さじ1
	(給食は下松市産を使用します)	
	水	小さじ1~2

1月の「まるごと！下松給食の日」にです。  
人気メニューのひとつです。



### 作り方

- ① れんこんは、一口大のいちょう切りにして下ゆでをする。
- ② なべにAを入れて熱し、①を加え、煮て味をなじませる。
- ③ たこは、一口大に切り、でんぷんをつけて油で揚げる。
- ④ ②に焼肉のたれを加え、③を加えて混ぜて仕上げる。



## つしま <周南市櫛ヶ浜の郷土料理>

豆腐	160g	
にんじん	20g	
ごぼう	20g	
しらたき	20g	
ほししいたけ	1枚	
おろししょうが	少々	
油	小さじ1/2	
A	砂糖	大さじ1/2
	和風だし	小さじ1/3
	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
	水	適量
酢	小さじ1強	
いりごま(またはすりごま)	大さじ1	

材料や作り方は、給食用に少しアレンジをしています。

### 作り方

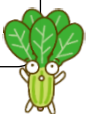
- ① 豆腐はゆでて、こまかくつぶしておく。
- ② にんじんは千切り、ごぼうはさがきにする。
- ③ しらたきは適当な大きさに切り、下ゆでする。
- ④ 干しいたけは水で戻し、薄い千切りにする。
- ⑤ なべに油を熱しおろししょうがを入れ、②を炒める。
- ⑥ ③④を加えて更に炒め、Aを入れて味がしみるまで煮る。
- ⑦ 酢を加えて味を調える。
- ⑧ ①を加えて混ぜ合わせ火を通す。
- ⑨ 仕上げにごまを加える。



## はくさいのおかかあえ

はくさい	100g	
こまつな	40g	
もやし	60g	
A	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
かつおぶし	適量	

他にも、ほうれんそう・はなっこりー・にんじんなど、冬に美味しいいろいろな野菜をご利用ください。



### 作り方

- ① はくさい・こまつなはゆでて、冷まし、水気をしぼってから食べやすい大きさに切る。  
もやしはゆでて、冷まし、水気をしぼっておく。
- ② ボウルに①を入れてAを加え、味を調える。
- ③ かつおぶしを加えて混ぜ合わせる。