



いただきます!

令和6年 12月号
小平市立小平第一小学校
栄養士 樋渡 由菜

年末年始は、行事食に触れる機会に!

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。

大晦日 (12月31日)



としと ざかな 年取り魚



1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

正月 (1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理



一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



かんさいふうそうに 関西風雑煮



かんとうふうそうに 関東風雑煮

人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



春の七草

- ◆セリ◆ナスナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

「広げよう、元気わ! やさいわ!」絵の展示のお知らせ

みなさんが応募した「野菜が食べたくなる絵」の中で審査を通過したものが展示されます。展示される方には個別にお知らせをお渡ししています。ぜひご覧ください。

★期間：令和6年12月14日(土)~20日(金) ※11日(月)は休館です。

★時間：午前9時~午後9時半までご入館いただけます。

※但し20日は午前9時~午後3時30分になります。

★場所：小平市中央公民館 1階プロムナード