

# 食育だより

# 12月

令和7年11月28日  
上尾市立芝川小学校

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。インフルエンザや様々な感染症が季節関係なく流行するようになりました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気を付けましょう。

## 冬休みの食生活～10のポイント

<p><b>た</b> (食)べすぎに気をつけよう</p>	<p><b>の</b> (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p><b>し</b>っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p><b>い</b>ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p><b>ふ</b>ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p><b>ゆ</b>っくりよくかんで食べよう</p> <p>がむ がむ</p>	<p><b>や</b>さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p><b>す</b>すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p><b>み</b>んなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p><b>を</b> (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

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(いちようらいふく)」(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や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。

今年の冬至は  
12月22日です。

**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	



# 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、お節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。



おきなわけん ぞうに  
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

<p><b>岩手県</b> さんりくえんかんほくぶちいき (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> せんたいちいき (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> かすさちいき (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碗に入れて、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> とうぶちいき (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> はぎし (萩市)</p> <p><b>かぶ雑煮</b></p> <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつば、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> はかたちいき (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>

代々受け継がれてきたものだけでなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は大切にしていきたい日本の食文化の一つです。

