

# 12月給食だより



令和7年11月28日  
北区立滝野川紅葉中学校

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。季節の変わり目ということもあり、体調を崩す人も多くなっています。食事や睡眠をしっかりとることを心がけ、元気に過ごしましょう。

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、以下のこと気につけましょう。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント



★こまめに手を洗う



★早寝・早起きを心がける



★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる



★適度に体を動かす



白菜 大根 かぶ ねぎ  
ほうれん草 みかん りんご

## 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（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気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。



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。

## 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。

## 各地の特色あるお雑煮を見てみよう



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

<b>岩手県</b> (三陸沿岸北部地域)	<b>くるみ雑煮</b> 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。	<b>宮城県</b> (仙台地域)	<b>仙台雑煮</b> 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せる。	<b>千葉県</b> (上総地域)	<b>はば雑煮</b> 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。
<b>愛知県</b>	<b>雑煮</b> 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。	<b>大阪府</b>	<b>白味噌雑煮</b> 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。	<b>島根県</b> (東部地域)	<b>小豆雑煮</b> 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。
<b>山口県</b> (萩市)	<b>かぶ雑煮</b> 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。	<b>香川県</b>	<b>あんもち雑煮</b> 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。	<b>福岡県</b> (博多地域)	<b>博多雑煮</b> 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。

代々受け継がれてきたものだけではなく、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。

