

# 12月 きゅうしよくだより

社会福祉法人えどがわ  
2023. 12月号



今年も残すところ1か月となりました。12月はクリスマスや年末年始のお休みも控えており、家族や親せきでわいわい楽しむ機会が多くなります。  
寒い冬を元気に乗り越えるためにも、しっかり食べて元気に過ごしましょう。  
今月も体を温める冬野菜をたくさん使った献立を取り入れています。

## 行事食で食育を!



年末年始には、年越し・お正月があり、様々な行事食を食べることができます。  
普段の食事とは違う「ハレの日の食」を子どもたちに伝える良い機会です。  
昔から食べ続けられてきた料理の意味や、家庭に伝わる味を子どもたちと一緒に味わい、そして伝えていきましょう。

### \* 年越しそば

「そばのように長く生きられるように」「切れやすいそばのように、旧年の苦労や厄災をさっぱり切り捨てよう」など年越しそばには様々な意味があります。  
"かけそば"や"ざるそば"にして家族で一緒にゆったりと新年を迎えたいですね。



### \* 雑煮

もともとは、「臈煮」と書き、栄養豊富な材料を取り合わせて食べ、五臓を温めて、新たな年をスタートするといった意味が含まれます。  
お雑煮は、それぞれの地域や家庭により「使う食材」や「料理方法」が違います。  
「我が家のお雑煮」はどんな味ですか？



### \* おせち料理

おせちには、昔からの風習、家族の歴史、地方色が表れます。



- 黒豆-----黒く日焼けするくらいまめに勤勉に働けるように。まめで健康、丈夫に過ごせるように。
- 数の子-----子孫繁栄や子宝に恵まれるように。
- 伊達巻-----学問成就や文化の繁栄、知識が増えるように。
- 紅白かまぼこ-----半円形の形が"日の出"に似ていることから使われています。
- 田作り-----昔田んぼの肥料にイワシの粉末を使ったところ豊作だったことから「農作物が豊かに実りますように」
- 昆布-----いつも喜んで過ごせ、長生きできますように
- 栗きんとん-----金運を呼び、お金に困らないで暮らせるように。
- 鯛-----「おめでたい」と掛け合わせていることから、お祝い事にふさわしいとされています。
- 海老-----腰が曲がるまで健康で長生きできますように。
- 大根-----根をはって生きる。
- ごぼう-----家族がその地にしっかり根を張り、安泰に暮らせますように。
- くわい-----大きな芽が1本出ているので、「何事にも芽が出て出世しますように」

