

# 行事食を大切にしよう！

日本には、昔から四季折々に受け継がれてきた行事食が、たくさんあります。

行事食には、それぞれの地域や季節の食材を工夫して取り入れた料理が多く、伝統として昔から長く受け継がれています。年始年末は、行事食を食べる機会が多いので、古くから伝承された行事食を見直し、生活の中に取り入れましょう。

## 年末年始の行事食

### ○ 冬至 12月22日

1年のうちで、昼間の時間が一番短い日。

冬至には、風邪をひかないように、柚子湯に入り、かぼちゃを食べます。

かぼちゃは夏野菜ですが、長期間保存ができるので、野菜が少なくなる時期に、ビタミンの補給になります。

### ○ 大みそか12月31日

大みそかには 年越しそばを食べます。細長いそばのように、寿命がのびますようにという、願いが込められています。

### ○ お正月 1月1日

**おせち** 漢字で御節と書きます。 節とは、季節の変わり目の祝日のことで、その日を祝う行事を節供、節句といいます。御節は、季節の変わり目をお祝いする料理のこと全般をいいますが、節日の中で最も重要な正月のおせち料理を指すようになりました。

**お雑煮** お雑煮に入っているおもちや、神様にお供えしたものを下げ、そのご利益も一緒にいただくという意味が込められています。 お雑煮の具は、その地域でとれるものが使われ、地域や家庭により、様々なものがあります。

### ○ 七草

この日の朝に七草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、はこべら、ほとけのざ、スズナ、スズシロ)を入れたおかゆを食べると一年中病気をしないといわれています。

## 今月の久寺家中の行事食

12月17日 冬至にちなんだ、柚子を使った柚子香漬け

12月18日 冬至にちなんだ、かぼちゃのミートソース焼

12月19日 クリスマスメニュー



エビピラフ      牛乳      タンドリーチキン      粉吹き芋      野菜スープ  
給食室手作りのチョコレートパフェ



