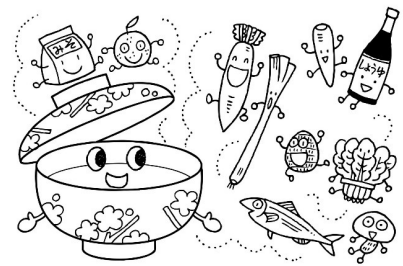


食生活だより冬休み号

尾道市教育委員会(令和3年度)

もうすぐ冬休みが始まります。年末年始は「クリスマス」「大みそか」「お正月」などの行事があり、生活が不規則になりがちです。休み中も、早寝・早起・朝ご飯を心がけ、新学期には元気な姿を見せてくださいね。

そうに 雑煮いろいろ



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。おもちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もとり肉、ぶり、さといも、小松菜、大根などいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、おもちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

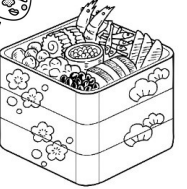


そうに おうちの雑煮について調べてみよう!

もちの種類	角もち	丸もち	あんこもち	その他)
味付	みそ仕立て	すまし仕立て	その他)
具材)

おうちの雑煮を調べて、自分も作ってみよう!

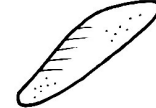
おせち料理の由来



おせち料理は、「めでたさを重ねる」という縁起をかついで、お重につめられます。また、その内容にもそれぞれ意味があります。1年の始まりを縁起のよい食べ物で迎え、よい年にしたいですね。



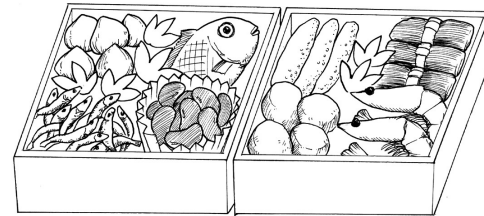
「くりきんとん」の「きんとん」は黄金のかたまりやふとんという意味です。豊かな年になるように願って食べられます。



「かすのこ」は卵の数が多いため、子どもに恵まれる、ますます繁栄するように願って食べられます。



「こぶまき」は「よろこぶ」に通じ、1年楽しく暮らせるようにという願いが込められています。



「だてまき」は巻物(本)に形が似ていることから、知識が増えるように願って食べられます。



「たづくり」は田作りとも書きます。昔はイワシを田んぼや畑の肥料にしたので、豊作を願って食べられます。



「くろまめ」の黒い色には魔除けの力があるとされました。まめにはたらき、まめ(健康)に暮らせるように願って食べられます。



「えび」には腰が曲がるまで長生きできますようにという願いが込められています。



おせちをすべて作るの大変ですが、作れそうな料理を選んで挑戦してみたり、お店で買ったおかずをお重に詰めてみたりと、できることから少しずつチャレンジしてみるといいですね。