



おうちのひとといっしょに  
よみましょう

## 年末年始の 行事と行事食

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。年末年始は、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。

### とうじ 冬至

12/21

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



ゆず  
かぼちゃと小豆のいとこ煮

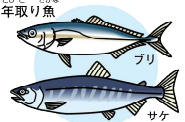
### おおみそか 大晦日

12/31

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚といえば、関東では「サケ」、関西では「ブリ」が有名ですが、宮城県では、ナメタガレイが年取り魚として愛されています。



年越しそば



サケ  
ブリ

### しょうがつ お正月

1/1

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えるため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

### おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

### お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮



関東風雑煮

### 今日の食育ろうむ

今月はこの食育ピクトグラムを紹介します！

8

食べ残しをなくそう



8. SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。

食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。日本の食品ロス量は一人あたり年間約38kg、1日約103g。毎日おにぎり1個分に近い量のごはんを捨てているのと同じ量になります。

必要な量だけを購入すること、余った食材は適切に保存すること、好き嫌いをしないで何でも食べることなど、食品ロスを減らすことを意識し行動するだけで、その積み重ねが大きな削減につながります。

お家で  
やってみよう！

年間テーマ：食育ピクトグラム

作成：大崎市学校栄養士会

### 給食センター11月のようす



11月13日は「地場産給食の日」でした。大崎市産の「ささ結」のご飯や、田尻産の大豆・生椎茸・ねぎなど地元の美味しい食材を使った、ふるさとも感じる給食でした。お味はいかがでしたか？

ほっこり通信 URL \* \* \* \* \*

click here !!

訪問指導の様子がわかる  
ほっこり通信はこちら！⇒⇒



<https://www.city.osaki.miyagi.jp/shisei/kurashinojoho/kyoiku/1/7494.html>