

# 年末年始は、行事食に触れる機会に！

がいこく きょうじ たの ていちやく なか にほん ふる う つ でんとうぎょう  
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  
じ きょうじ しょく ふ きかい すく がっこう きゅうしょく とお でんとうしき しょくぶんか  
事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を  
まな ねんまつねんし きゅうしょく かてい きょうじ しょく きょうどりょうり  
学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理  
あじ あじ や あじ つた きかい  
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てはいかがでしょうか。



# 年末年始の行事と行事食

# 正月 (1月1日~)

# おせち料理

ひと  
一つひとつの食材に  
しょくざい  
しんねん  
ねが  
こ  
新年への願いが込めら  
ふく  
かさ  
れています。「福を重ね  
かさ  
る」「めでたさを重ねる  
えん  
ぎ  
かつ  
じゅうねこ  
と縁起を担ぎ、重箱は  
つ  
とくちうこ  
詰めるのも特徴です。



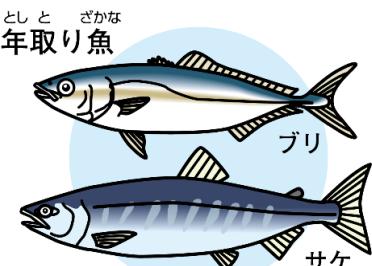
## ぞうに お雑煮

ちいき しょくざい つか  
地域の食材を使った、も  
い しるもの おも にしに  
ち入りの汁物。主に西日本  
ほん まる ひがしにほん  
本では丸もち、東日本で  
かく もち  
は角もちが用いられます。  
い  
あん入りのもちを入れる  
ところ い ところ  
所、もちを入れない所も  
あります。



# おお みそ か 大晦日 (12月31日) にち

ねん し ひ ことし くろう た き  
1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、  
しんねん ねが こ としこ としと ざかな  
新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」  
た ふうしゅう としと ざかな ちいき  
を食べる風習があります。年取り魚は地域によって  
こと もち  
異なりますが、ブリやサケが用いられます。



# 人日の節句 (1月7日)

ごせっく ひと はる ななくさ い ななくさ  
五節句の一つで、春の七草を入れた七草  
た じゃき むひよそくさい  
がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を  
ねが  
願います。 ななくさ はる ななくさ



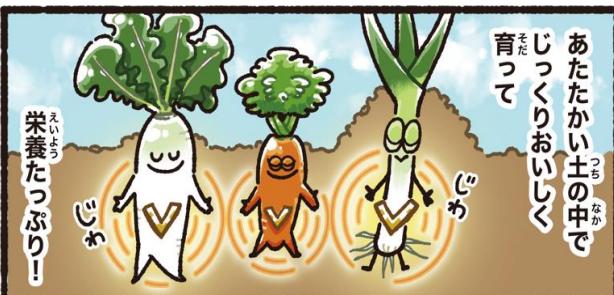
# 小正月

邪氣をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」  
を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど  
焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



日付はどちら

# ふゅやさい さんじょう 冬野菜 レンジャー 参上



ふゆやさい めんえきりょく たか  
冬野菜は、免疫力を高める  
こうか  
効果があります。  
おいしくいただきましょう。

# 手洗いは 感染症予防 の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

## 手洗いの ポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。



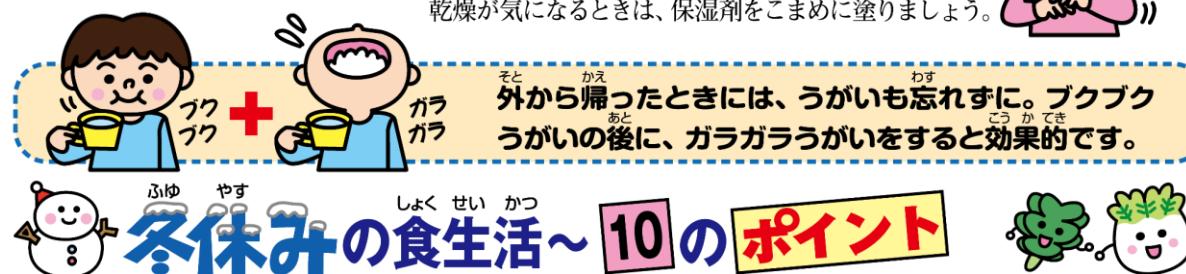
流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



## 水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。

乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



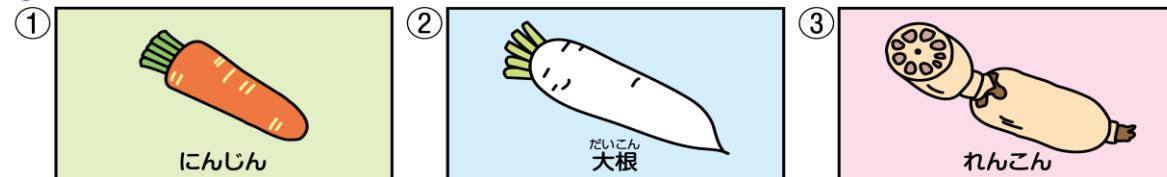
外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

## 冬休みの食生活～10のポイント



# 冬の食べもの 3択クイズ

Q1 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ？



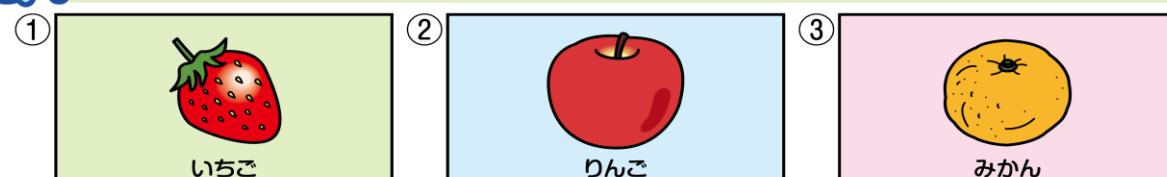
Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ？



Q3 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをするでしょう？



Q4 次のうち、木にならないものはどれ？



Q5 タラは魚編に何という漢字を書くでしょう？



こたえ

Q1=③ [①と②は根の部分]

Q2=③ [①はチングンサイ、②はほうれん草]

Q3=② Q4=① Q5=② 鮓(タラ) [①は鰆(コノシロ)、③は鰯(ホッケ) ]