

いただきます・ごちそうさま

令和6年12月23日
呉市立蒲刈中学校

あちらこちらで「クリスマス」や「お正月」の歌が聞こえ、もう少して一年が終わろうとしています。

年末から年始にかけてさまざまな行事があり、楽しいことがたくさんありますが、3学期を元気に迎えられるよう、体調管理に気を付けて過ごしていきましょう。

年末・年始の日本の行事『食』を楽しみましょう!!

日本には四季があり、昔から季節にちなんだ行事が行われてきました。そして、その行事にはさまざまな形で「食」がかかわり、現在も受け継がれている食文化があります。



◆年越しそば◆

年越しそばは、「細く長く長寿であるように」や「家や財産が長く続きますように」と願い、大晦日の日に食べるそばです。

◆お雑煮◆

お雑煮は、お餅に具をあしらったお正月を祝う汁物です。地域や家庭により具やお餅の形もさまざまです。

また、味付けもしょうゆを使った「すまし仕立て」やみそを使った「みそ仕立て」などがあります。



◆おせち料理◆

もともとは五節句などの「節」の日に食べるご馳走のことを言いましたが、現在はお正月に食べる「おせち料理」だけを指すようになったようです。

また、それぞれの料理には「願い」や「思い」が込められています。

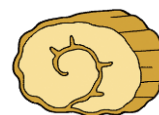


伊達巻き

巻物に似た形から

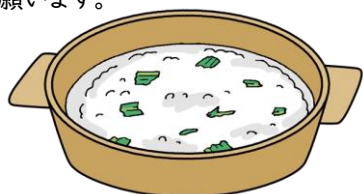
文化、学問、教養を

持つことを願ったといわれています。



◆七草がゆ◆

五節句の1つ「人日(1月7日)」の朝に食べる料理で、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の春の七草を刻んで加えたお粥を食べ、一年の無病息災を願います。



かぜを予防しましょう!!

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠、休養をとり、体の抵抗力を高めましょう。

また、石けんを使った手洗いやうがいも忘れずに!!

