

食育・給食だより



令和6年12月

八代市立第二中学校 食育担当



今年も残りわずかとなりました。今年中にやり残したことはありませんか。部屋や机の整理をする
とやり残したことに気づき、新しい年を気持ちよく迎えるためことができますよ。おうちでも学校でも、
身の回りをきれいにして新年を迎えましょう。

今月は、年末年始の日本の食文化について書いています。二中の English board には、クイーン先生の
家庭の正月料理が紹介されています。合わせて見ると日本以外の正月の食文化を知ることができますよ。



日本では昔から、年越しにそばを食べ、1年の始まりであるお正月に、家族でおいしいものを食べ
て、鏡もちをかざり、その年の無病息災を願ってきました。地元でとれる食材を使い、使用される食
材には意味を持たせて正月が新しい年の始まりとしてお祝いしています。



年越しそばと雑煮



年越しそば

・年越しそばを食べることで「細く長く生きること」
「長寿と幸福」を願います。

雑煮

・雑煮の具材は家庭により様々です。餅の形種類
も違い、丸餅、角もち、あん餅などあります。味付
けもしょうゆ、みそ味などあります。

おせち調理

おせちに入っている料理の意味

黒豆／「毎日を“マメ”で元気に過ごす」



田作り／「豊作を祈る」

昆布巻き／「毎日の健康をよろ“こぶ”」



レンコン／「先々の見通しが利くように」

春の七草(七草がゆ)、どんどこ

春の七草(七草がゆ)



1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほ
とけのぞ・すずな・すずしろの七草が入った七草が
ゆを食べ、胃腸をいたわり、正月気分から新学期に
向けて準備を始めます。



どんどこ

・お正月の飾り物を燃やすことで、その年の厄を払
い、無病息災を願います。

・炎の勢いによって、その年の豊作や幸福を占うと
いう意味もあります。

・正月の終わりを象徴する行事として、正月飾りや
お守りなどをお焚き上げすることで、一年の初め
の区切りとします。

鏡もちと鏡開き

鏡もちのかざりものの意味

- ・裏白／「長寿と夫婦円満」
- ・コンブ／「喜ぶ」
- ・ダイダイ(ミカン)／「代々栄える」
- ・くしガキ／「幸運を取り込む」
- ・ユズリハ／「家系が絶えずに続く」



鏡開き

正月に飾った鏡もちを小さく切って、ぜんざいなど
にします。餅を切るという表現は縁起がよいので、
切ることを「開く」と表現します。