12月 給食だより

令和８年　１１月３０日
江東区立第四砂町中学校
校　長　　小　林　　弘　幸

冬の行事と行事食 ～日本と世界を比べてみよう～

新年の始まりとなる正月をはじめ、12 月から２月にかけて、世界各地でさまざまな行事が行われます。それぞれどのような願いや意味が込められているのでしょうか。代表的な冬の行事と行事食を見てみましょう。

冬至　12月22日ごろ

１年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。日本では、ゆず湯に入って身を清めたり、かぼちゃやあずきを食べたりして、健康を願う風習があります。また、「ん」のつく食べ物を食べて、運を呼び込む風習もあります。



かぼちゃとあずきのいとこ煮

～かぼちゃとチーズの春巻き～



・かぼちゃ　60g　・玉ねぎ　10g
・ベーコン　5g　・ピザチーズ　10g
・塩コショウ　少々　・春巻きの皮　１枚

①かぼちゃの皮をむき、蒸してつぶす。
②フライパンでベーコン、玉ねぎを炒める。
③①・②とチーズと混ぜて春巻きの皮で包んで揚げる。

世界では… クリスマス　12月25日



イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事です。国や地域によって過ごし方はさまざまですが、家族や友人と集まって食事をしたり、プレゼントを贈り合ったりします。

【各国の行事食の一例】



ドイツ「シュトレン」



イタリア「パネトーネ」



チェコ「カプル（コイ）料理」



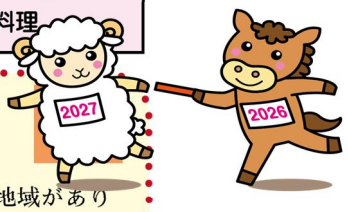
アメリカ「ローストターキー」

正月　1月1日～

新しい１年の始まりとなる日です。日本では、家族の健康や幸福を願い、年神様（歳神様）を迎えるために、門松やしめ飾りなどを飾り、おせち料理やお雑煮を用意します。おせち料理には、健康長寿や豊作、家族が代々続くようになど、さまざまな願いが込められています。



お雑煮　おせち料理



世界では… 旧正月

アジアの国々では、現在の暦の１月１日ではなく、旧暦に基づく「旧正月」を盛大に祝う地域があります。旧正月の日付は毎年変わり、１月下旬から２月ごろになることが多いです。

【各国の行事食の一例】



中国「餃子」



韓国「トゥック」



モンゴル「ボーズ」



マレーシア「イーサン」

お問い合わせ：栄養教諭　TEL 03-3644-0569