

食育だより

2025年

冬休み号

甲斐市立竜王北中学校



クリスマス
プディング
(イギリス)



シュトレン
(ドイツ)

パネットーネ
(イタリア)

冬至(12/22ごろ).....

●かぼちゃ料理・小豆料理



かぼちゃや小豆を食べ
て邪気を払う。ゆず湯に
入って身を清める風習
もある。

大晦日(12/31).....

●年越しそば



そばのように細く長
く生きられるようにと、
長寿を願って食べられ
る。(諸説あり)

2025年

冬休み号

甲斐市立竜王北中学校

今年も、残すところあとわずかになりました。

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳 神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。

行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをお紹介します。

2025年

冬休み号

甲斐市立竜王北中学校

正月(1/1~)

●おせち料理

新年への願いを込め
た、縁起の良い食べ物
が使われる。



	黒豆	くろまめ	健康	ほんこう
	きんとん	きんとうん	金運	きんうん
	伊達巻き	だてまき	学業成就	がくぎょうじゅうじゅ
	里いも	さといも	子宝	こだらわ
	数の子	すうのこ	子宝	こだらわ
	エビ	えび	長寿	ちょうじゅ

●お雑煮

もちの形をはじめ、味つ
けや具材など、地域によっ
て大きく異なる。



関東風雑煮



関西風雑煮



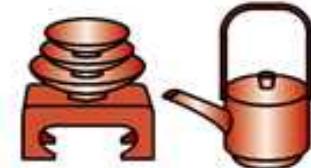
あんもち雑煮



小豆雑煮

●お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の
「屠蘇散」を浸したもの。
長寿を願い、若い人から順
に飲む。



人日の節句(1/7).....

●七草がゆ

7種類の若菜を入れ
たおかゆを食べ、1年
の無病息災を願う。



鏡開き(1/11).....

●お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡
もちを小さく割り、お汁粉
やお雑煮などに入れて食べ、
1年の幸せを願う。



小正月(1/15).....

●小豆がゆ

邪気を払うとされる
小豆入りのおかゆを食
べ、無病息災を願う。
「かゆ占い」を行う所
もある。



二十日正月(1/20).....

●あら炊き

歳神様がお帰りになる日。
残ったもちや正月料理を食べ
尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあ
らを使った料理を食べる所もあり、「骨
正月」ともいう。





つくってみよう!

ホワイトツリー

材料

(3~4人分)

- ミニシュークリーム・・・2袋
- ホワイトチョコレート・・・100g
※抹茶チョコでもOK
- 牛乳・・・・・・・50cc
- ホイップクリーム・・・1本
- ◎粉糖・・・・・・・適量
- ◎アザランなどの飾り・・・適宜
- ◎星のオーナメント
※◎はなくても大丈夫ですが、あった方が華やかです。



アメリカンドッグでトナカイ

材料(6個分)

- 冷凍ミニアメリカンドッグ・・・6個
- ・プレツツエルまたは、プリツツ
・・・6こ(本)
- ・黒ごま・・・12個
- ・スライスチーズ・・・1枚
※少し寂しくなりますが、ケチ
ヤップで代用可。
- ・ケチャップ・・・少々

作り方

- ①ホワイトチョコレートに牛乳を入れ溶かし、シュークリームに絡ませチョコレートを乾かす。
- ②乾いたシュークリームをお皿に丸くのせ、つなぎ目を余ったチョコかホイップクリームで固定する。
- ③ピラミット状に重ね、上から残ったチョコレートをかける。
- ④ツリーのリボンのように生クリームを搾り粉糖をかけアザランなどで飾る。



作り方

- ①アメリカンドッグは表示通りに温める。
- ②プリツツは、1本を長め2本と短め2本に折る。
- ③プレツツエルは半分に折る。折った物は、棒が付いてない丸い方の両端にさす。
- ④チーズは、小さいボタンくらいに型抜く。
- ⑤黒ごまで目を付け棒に近いところにチーズ、その中にケチャップで口をかく。

一口なます

材料(4人分)

- | | | |
|----------|-------|------------|
| ・だいこん・・・ | 120g | 【A】 |
| ・にんじん・・・ | 40g | ・酢・・・大さじ5 |
| ・きゅうり・・・ | 1本 | ・砂糖・・・大さじ3 |
| ・塩 | ひとつまみ | |

作り方

- ①だいこん、にんじんは千切りにし、塩をふる。水分がでたら軽く絞り、【A】に10分漬け込む。
※千切りピーラーですると簡単です。
- ②きゅうりは、ピーラーでリボン状に切る。
- ③②のきゅうりで①を巻く。

レンチン錦卵

材料

- ・卵(ゆで卵)・・・2個
- ・上白糖・・・小さじ2
- ・小さいおにぎり型
(動物型など)

作り方

- ①ゆで卵を手で割って白身と黄身に分け、ザルで裏ごしする。
- ②それぞれに砂糖を分量の半分ずつ混ぜ、白身・黄身の順で型に入れ、ラップなどで上から少し押さえる。
- ③レンジで30秒(600W)加熱する。

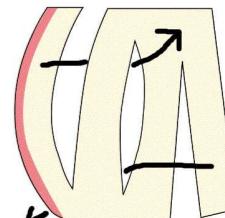
結びかまぼこ

材料

- ・1cmカットかまぼこ・・・8枚

作り方

- ①1cm幅に切ったかまぼこを用意し、中央と両端に切り目を入れる。
- ②矢印のように両側から中央へ差し込む。



*山梨県のホームページには、朝食レシピや地産地消レシピなどが載っています。
この冬休みに、挑戦してみましょう。また、日々の参考にしてください。