

# いただきます

令和6年(2024年)12月25日  
札幌市立北野台中学校  
札幌市立平岡中学校

12月前半の降雪量は妙に少ないように思いましたが、やはり、降るものは降りました。寒さもぐっと増し、市内ではインフルエンザ、マイコプラズマ肺炎などの流行も聞かれましたが、北野台中は何とか乗り切ったようですね。年末年始も健やかにお過ごしください。さて、1月16日(始業式の日はありません。)から給食があります。3学期も元気に登校してくれることを願っています。

## 行事食あれこれ!



日本各地にはいろいろな行事食が食べ継がれてきました。特に12月から年明けの1月にかけて、おせち料理を始め、雑煮、年越しそば、七草がゆ、冬至かぼちゃなど、人々の健康や長寿を願い、それを叶えようとする先人たちの知恵が詰まった食事(料理)が行事食として続いてきました。

お正月の間は料理をせずに、家族みんなでゆっくり過ごせるようにと、事前に料理を作っておいたり、いろいろな食材を使い栄養のバランスも考えて作られているそれぞれの行事食には、ひとつひとつに意味が込められていますので、紹介します。

### 冬至

今年の冬至は12月21日でした。柚湯に入った、みかん、きんかん、寒天など『ん』の付くものを食べて、長寿と1年の健康を祈る行事食が伝えられています。特になんきんという別名を持つかぼちゃを小豆と煮て食べる『冬至かぼちゃ』は、冬で野菜の少ないこの季節に、保存のできるかぼちゃを食べて、元気を出そうとする先人たちの知恵だったのかもしれない。

### お雑煮



元旦に雑煮を食べる習慣は、室町時代からありました。関東地方はすまし汁、関西地方はみそ味です。お餅も様々で、関東地方は四角い切り餅、関西は丸い餅、また、あんこの入った餅を入れる地方もあります。

餅以外の材料はその土地でとれるものを入れて作る人が多いようです。

北海道はいろいろな地方の人たちが移り住んだこともあって、家庭によって様々な雑煮が楽しまれ、食べられています。

### 黒豆

家族みんなが、一年中まめ(元氣)に過ごせますようにと願いを込めたものです。



### えび

海老は調理により、背が丸くなる事から、腰が曲がるまで、元気で長生き出来るようにと長寿を願ったものです。



### 昆布巻き

昆布は“よろこ(ん)ぶ”の語呂合わせからきた、おめでたい食材です。



### 田作り

田作りとは、コイワシの乾物を佃煮にしたものです。昔は水田の肥料に細かくしたコイワシが使われていたことから、豊年豊作・五穀豊穡を願う気持ちがこめられています。



### 栗きんとん

「金団」と書き、黄金の団子という意味で財宝を表しており、豊かな生活が送れるようにとの願いが込められています。



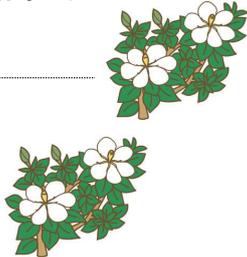
### 伊達巻き

「伊達」とは華やかさ、派手さを表しています。また、巻物に似ている事から文化の発展を願う縁起物という説もあります。



# 1月のこんだて

札幌市立北野台中学校

月	火	水	木	金
		15日 始業式 	16日 ごはん 白玉汁 ぶりのみそ照り焼き 紅白なます (米)(白玉もち、鶏肉、高野豆腐、つと、にんじん、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しいたけ)(ぶり、しょうが、ごま、みそ)(だいこん、にんじん)	17日 カレーうどん バターポテト くだもの (ソフトめん)(鶏肉、つと、油あげ、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、しいたけ、ほうれんそう、たもぎたけ、長ねぎ、でん粉、小麦粉)(じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク)(パン缶)
※魚介類には、微量のえび・カニなどの甲殻類、その他の魚介類が含まれている可能性があります。	20日 五目ごはん チキンカツ おひたし(なばな・もやし)	21日 中華丼 ワカメスープ ひじき春巻	22日 コッペパン ミートパスタグラタン 切り干し大根のサラダ くだもの	23日 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ごまあえ (米)(豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、みそ、ごま油)(子持ちカラフトししゃも、小麦粉、でん粉)(小松菜、もやし、ごま)
(胚芽精米、おおむぎ、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、しいたけ、グリーンピース)(鶏肉、小麦粉、卵、パン粉)(なばな、もやし、糸かつお)	(米)(豚肉、むきえび、いか、うずら卵、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲン菜、白菜、しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく、でん粉、ごま油)(わかめ、しいたけ、豆腐、長ねぎ、ごま油)(豚肉、でん粉、たけのこ、ひじき、にんじん、小麦粉、オイスターソース)	(コッペパン)(マカロニ、玉ねぎ、豚肉、しょうが、にんにく、マッシュルーム、小麦粉、にんじん、セロリ、ホールトマト、バター、チーズ、パン粉、パセリ)(切り干し大根、しょうが、でん粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、にんじん、みそ、ごま、ごま油)(パン缶)	(米)(豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、みそ、ごま油)(子持ちカラフトししゃも、小麦粉、でん粉)(小松菜、もやし、ごま)	
27日 豆腐入りカレーピラフ 白花豆コロッケ フルーツミックス	28日 肉炒め丼 みそ汁(じゃがいも・にら) くだもの	29日 よこわりバンズパン ポーククリームシチュー エビバーグ アップルゼリー	30日 たきこみいなり いわしみぞれがけ からし和え	31日 沖縄そば サーターアンダギー くだもの
(胚芽精米、おおむぎ、バラベーコン、バター、焼き豆腐、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース)(白花豆、マッシュポテト、でん粉、小麦粉、バター、大豆、パン粉)(みかん、パイン、黄桃、洋梨、なつみかん缶)	(米)(小松菜、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、でん粉、ごま油、ごま)(じゃがいも、にら、みそ)(いよかん)	(よこわりバンズパン)(豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、パセリ、マッシュルーム、バター、牛乳、豆乳、チーズ、粉チーズ、スキムミルク、パン粉、パセリ)(えび、たら、玉ねぎ、でん粉、卵白、はちみつ)(りんごジュース、寒天)	(胚芽精米、おおむぎ、油あげ、にんじん、しいたけ、ひじき、ごま、のり)(まいわし、でん粉、米粉、小麦粉、だいこん、しょうが)(ハム、小松菜、もやし、糸かつお)	(ソフトラーメン)(豚肉、しょうが、にんにく、ほうれんそう、こねぎ、玉ねぎ、にんじん)(小麦粉、ごま、ベーキングパウダー、卵、黒砂糖)(パン缶)

2月2日は節分です。節分とは、「季節を分けること」を意味し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日のことをいいます。中でも、新年の始まりに相当する立春の前日にあたる節分が最も重要視されたため、現在の形として残ったと言われています。節分には……

## ★豆まき・豆を食べる

季節の変わり目には、邪気が入りやすいと考えられており、その邪気を払うために行うのが、豆まきです。

## ★イワシの頭とヒイラギを戸口に挿す

焼いたイワシの頭の臭いとヒイラギの棘で鬼を払うという風習が伝えられています。

## ★恵方巻を食べる

恵方(吉報位・・・今年は西南西)を向いて太巻きを丸かぶりするという関西発祥の行事が伝えられています。

