

# 食育だより

2025年 12月 加古川市食育・栄養研究部会

あたら  
新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在もさまざまな習慣が残っています。ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしましょう。



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。

大晦日(12/31)



年越しそば

そばのように長く生きられる  
ようにと、長寿を願って食べ  
られる(諸説あり)。

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…健康

きんとん…金運

伊達巻き…学業成就

エビ…長寿

田作り…豊作

れんこん…将来の見通し

里いも…子宝

数の子…子宝



関東風雑煮(角もち)

ぞうに雑煮

関西風雑煮(丸もち)



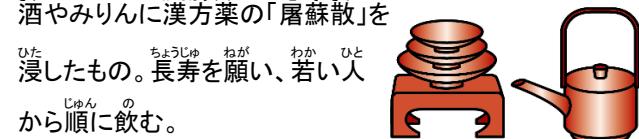
あんもち雑煮



小豆雑煮

お屠蘇

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



## 作ってみませんか？～冬野菜カレー～

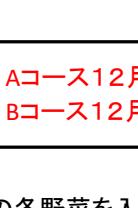


冬においしい、大根やれんこんをたっぷり入れています。

【材料】	(4人分)
豚肉	100g
たまねぎ	170g
にんじん	90g
大根	170g
れんこん	90g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
グリンピース	20g
ブイヨン	20cc
カレールウ	50g
カレー粉	少々
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ1
とんかつソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
水	500cc

### 【作り方】

- 豚肉は2cm幅、にんにく・しょうがはみじん切り、れんこん、大根、にんじんはいちょう切り、たまねぎは一口大に切る。
- 大根、れんこん、グリンピースはそれぞれゆでておく。
- 鍋にサラダ油を入れ、にんにく・しょうがを炒め香りがでてきたら豚肉・塩・こしょう・カレー粉を入れて炒める。
- たまねぎ・にんじんを加えさらに炒める。
- 水・ブイヨンを入れ、沸騰したら中火で煮る。
- 大根・れんこんを加えて煮る。
- ルウ・調味料を入れ、鍋底からしっかりと混ぜながら、中火で15分間煮る。
- グリンピースを入れ、味をととのえて仕上げる。



Aコース12月12日  
Bコース12月11日に登場します！

ブロッコリーや白菜などの冬野菜を入れてもおいしいよ！

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

歳神様へそなえてあつた鏡もちを  
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

邪気を払うとされている小豆入りの  
おかゆを食べ、無病息災を願う。  
「かゆ占い」を行なう所もある。



ご家庭で、行事食や郷土料理を味わい、ふるさとの味やわが家の味を  
伝える機会にしてみてはいかがでしょうか。