



Let's enjoy
study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

子どもに伝えたい
食の歳時記

12月 (師走 しわす)

日本には、自然をうやまい、その恵みに感謝するための多くの年中行事や祭りがあります。

「食べることは生きること」古くから伝えられてきたくらし、先祖から伝えられてきた知恵を次の世代の子ども達に伝えていきたいと考えます。

12月 (師走 しわす)

師とあおがれる僧侶 (そうりょ) が、忙しさのあまり走り回ることから「**師走**」と呼ばれました。

他に「**極月 (ごくげつ)**」「**春待月 (はるまちづき)**」「**暮古月 (くれこづき)**」などの異名もあります。 ※諸説あります。

二十四節気 (にじゅうしせっき)

大雪 (たいせつ) 【7日前後】

本格的に冬が到来し、雪が激しく降り始めるころ

冬至 (とうじ) 【21日ごろ】

年で最も昼が短く夜が長い日。冬至を境にして春に向かって日が伸び始めます



二十四節気とは太陽の動きに合わせて一年を24等分し、冬至を計算の起点にして、季節の変化をその期間に見られる生き物の様子や天候で表したものです。

主な行事・祭り

正月事始め（しょうがつことはじめ）（13日）

正月の準備を始める日で、この日からすす払い、門松、年木（年神を迎えるための木）の準備をします。

冬至（とうじ）

厳しい冬を乗り切るために、かぼちゃなどの栄養のあるものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと言われています。また、地方には、れんこんなど「ん」のつく食品を7種食べると運がつく、星まつりを行うなどの習慣もあります。



大晦日（おおみそか）

年とり、年越しなどとも呼ばれ、鮭やぶりといった魚、年越しそばなどの特別な食事を食べます。年神さまを迎えるために、眠らずに過ごす習慣もあります。



また、除夜とは「旧年を除く」という意味があり、大晦日の夜をさします。除夜の鐘は108回つきますが、仏教では、人間のぼんのう（欲望）は108あると言われ、鐘の音でそうしたぼんのうを追い払うのです。

ゆず香るかぼちゃ蒸しパン



■ 材料

かぼちゃ(皮を取り除いたもの)
..... 600g
ゆずの皮(刻んでおく) 25g
ゆず果汁..... 大さじ1
卵..... 2個
砂糖..... 300g
バター..... 25g

塩..... 小さじ1
牛乳..... 200cc
白ごま(飾り用)..... 少々
粉類(合わせてふるっておく)
小麦粉..... 600g
ベーキングパウダー..... 30g
重曹..... 小さじ1/4

- 1 かぼちゃはゆでて、温かいうちにつぶし、卵、砂糖、バター、塩を入れて混ぜ合わせる。そこに牛乳、ゆずの皮、ゆず果汁を入れてさらに混ぜ合わせる。
- 2 ①にふるっておいた粉類を入れ、サクリ混ぜ合わせる。カップに流し入れ、上にごまを飾る。
- 3 蒸気の上上がった蒸し器で25分程度蒸す。竹串を刺し、生地がつかなければ出来上がり。

※ 甘さ加減、蒸し時間は調節してください。

※ 生地レーズン、くるみ、チョコチップなどを加えてもおいしくいただけます。