



食育だより

冬休み号

いよいよ待ちに待った冬休みです。冬休みにはクリスマス、大晦日、お正月など様々な行事があり、様々な行事食べる機会があるかもしれません。いつもと違う食事を味わったり、家族や親せきと交流したり、楽しい冬休みになることを願っています。2025年も残すところあと少しです。体調を崩さず、元気に2026年を迎えるためにも早寝早起きと朝ご飯の習慣を心がけましょう。

ぜんこくかくち そうに し 全国各地のお雑煮について知ろう！



お雑煮は、大晦日に神様にお供えしたもちや野菜、魚介類などを使用して作られています。神様にお供えしたものを食べることで、神様から力をもらって、元気に過ごすことが出来るという「神人共食」の考え方方に基づいた、伝統的な行事食のひとつです。

お雑煮の味付けやもちの形などは地域によって様々です。特徴的な地域の違いを紹介します。

岩手県…宮古くるみ雑煮



- 味付け：煮干しだし
くるみだれ
- もち：焼き角もち

北海道…鶏ガラだし雑煮



- 味付け：鶏ガラ仕立て
砂糖
- もち：焼き角もち

京都府…白味噌雑煮



- 味付け：かつおだし
こんぶだし
白味噌仕立て
- もち：煮込み丸もち

東京都…東京江戸雑煮



- 味付け：かつおだし
こんぶだし
しょうゆ仕立て
- もち：焼き角もち

鳥取県…小豆雑煮



- 味付け：小豆汁
もち：煮込み丸もち

愛知県…名古屋雑煮



- 味付け：かつおだし
しょうゆ仕立て
- もち：煮込み角もち

福岡県…博多のブリ雑煮



- 味付け：あごだし
しょうゆ仕立て
- もち：煮込み丸もち

香川県…白味噌あん餅雑煮



- 味付け：いりこだし
白味噌仕立て
- もち：煮込みあんもち

☆毎月19日は食育の日☆

どうにづく
お雑煮作りにチャレンジ！



【保護者の皆様へ】

お雑煮作りでは包丁や火を使用します。お子さんのけがや、やけどに注意して頂けますと幸いです。

どうに しょうかい ふゆやす ちゅう うち ひと つく
お雑煮のレシピ紹介です。冬休み中、お家の人と作ってみてはいかがでしょうか??

**あづきそとに
小豆雑煮**

**さいやう
材 料**

- 【小豆汁】**
- ・小豆…1/2カップ
 - ・水…2カップ
 - ・さとう…60g
 - ・塩…少しだけ
- 【丸もち】**
- ・丸もち…4個

作り方

【小豆汁】

- ①鍋に小豆とたっぷりの水を入れて煮込みます。煮立ったらお湯を捨てます。これを2回繰り返します。
- ②①の鍋に水を2カップ加えて、小豆が柔らかくなるまで茹でます。
- ③さとうを加えて7~8分ほど煮て味をなじめます。お好みで塩を少し足すと甘さがより引き立ちます。

【丸もち】

- ④別の鍋に水を入れて丸もちを茹で、柔らかくなったらお椀に盛り付けます。ここに小豆汁をかけて完成です。

用意するもの

- ①鍋、小豆、水、ざる
- ②カップ、水
- ③さとう、塩、タイマー
- ④鍋、水、丸もち、おたま、お椀

**しろみそとに
白味噌雑煮**

**さいやう
材 料**

- 【白味噌雑煮】**
- ・だいこん…80g
 - ・にんじん…40g
 - ・さといも…2個
 - ・焼き豆腐…100g
 - ・水菜…60g
 - ・白味噌…27g

【だし汁】

- ・水…4カップ
- ・昆布…10g
- ・削り節…30g

作り方

【だし汁】

- ①鍋に水と昆布を入れて30分~1時間ほど置いておきます。
- ②①の鍋を中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出します。
- ③沸騰したら削り節を入れて約1分間加熱を続けます。
- ④加熱終了後、削り節が鍋の下に沈んできたらだし汁をこします。

【白味噌雑煮】

- ①食材の下処理をします。
 - ・だいこん、にんじん…皮をむき、約5mmのいちょう切り
 - ・さといも…皮をむき、約1cmの輪切り
 - ・焼き豆腐…約1cm角のさいのめ切り
 - ・水菜…洗って約3cmのざく切り
- ②だし汁にだいこんとにんじんを入れて火にかけます。沸騰したらさといもを加えて5~6分ほど煮込みます。
- ③あくを取って丸もちを入れ、2~3分ほど煮込みます。
- ④白味噌を溶かしながら入れ、焼き豆腐、水菜も入れます。
- ⑤食材が温まったらお椀に盛り付けて完成です。

用意するもの

- ①鍋、水、カップ、昆布
- ②さいばし
- ③削り節、タイマー
- ④ざる、ボウル

①包丁、まな板、ピーラー、

だいこん、にんじん、さといも、焼き豆腐、水菜、食材を入れる器

②鍋、だし汁、だいこん、にんじん、さといも

③おたま、丸もち
④白味噌、焼き豆腐、水菜
⑤お椀、おたま