



今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防して行事を迎えましょう。

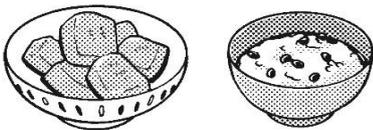
昔から伝わる行事を大切にしよう

とうじ 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

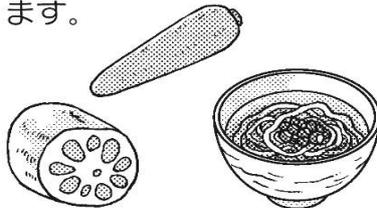
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



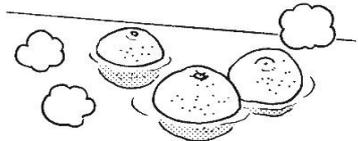
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといい伝えがあります。



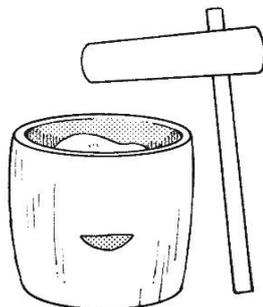
ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



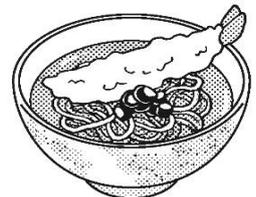
もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすですいてつくります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



おお 大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。





にほん きょうどりょうり し 日本の郷土料理を知ろう

12月「どんどろけめし」(鳥取県)



豆腐や地元産の野菜を入れた炊き込みごはんのことを鳥取県東部から中部地域にかけて「どんどろけ飯」といわれています。「どんどろけ」とは方言で「雷」のこと。油をしき、熱したフライパンに豆腐を入れると、威勢の良いバリバリと炒める音が雷鳴のように聞こえることから名がついたそうです。

昔は豆腐がごちそうであり貴重なたんぱく源で、各村々には豆腐小屋があり、自家生産の大豆を使って、何人かで集まって豆腐をつくっていたそうです。野菜はその時期に採れる人参、ごぼう、ねぎなど旬のものを使い、干しいたけや油揚げをいれて炊き込みごはんの味を引き立たせる、地元産づくしの伝統料理です。

11月に提供された「ざまりん給食」



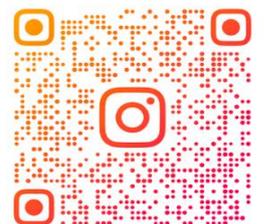
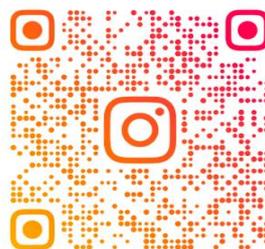
ざまりんが
相模野小学校へ見学に来ました。
その時の様子がInstagramに
アップされています。
ぜひご覧ください！



「ざまりん給食」動画



座間市マスコット
キャラクター
「ざまりん」



@ZAMARIN1103_OFFICIAL