



2025年
12月
師走／December

12月は「師走」とも呼びます。師走の「師」はお坊さんのことをさしています。昔は一年の最後にお坊さんを家に呼んでお経を唱えてもらっていて、お坊さんが忙しく走り回ることからこの名がついたといわれています。



12月1日

しもにたねぎ
下仁田葱の日

葱は日本全国で作られています。下仁田葱は群馬県甘楽郡下仁田町の特産の葱でしかとれません。白い部分が太く、生では辛み強いですが熱を通すと甘くなり、とろりとした風味になります。そのおいしさから明治～昭和にかけて三度も皇室に献上された有名な葱です。



栄養学トピックス

12月3日

ひつつみの日

岩手県の郷土料理「ひつつみ」は、小麦粉を水で薄くのばして手でちぎり、鶏肉、ごぼう、にんじん、きのこなどと煮込んだ醤油ベースの汁物です。「手で引きちぎる」ことを方言で「ひつつむ」というので「ひつつみ」という名前になりました。ほっと温まる岩手のふるさとの味です。



栄養学トピックス

12月5日

あえのこと

石川県奥能登地方で行われる収穫行事で、国の重要無形民俗文化財に指定、ユネスコの世界無形遺産に登録されています。「あえ」は「饗」と書き、もてなしの意味があります。その年の収穫を感謝して、見えない田の神がそこにいるかのようにふるまい、家に招き入れ、ごちそうを一つひとつ説明して食べていただくというものです。そして、このお下がりを家族で分け合って食べるのがしきたりです。



記念日

12月7日

大雪

「大雪」は、二十四節気のひとつで、文字のとおり山に雪が降り積もり冬将軍が到来する時期です。平地でも強い北風が吹いて本格的な冬の気候になります。また、スキー場がオープンしたり、熊などの動物たちが冬ごもりをはじめのもこの時期だといわれています。家庭では、クリスマスや年末の準備で忙しくなってきます。



行事

12月8日

事納め(事八日)

お正月をはさんだ12月8日と2月8日の両日を「事八日」といいます。正月行事については、事始めは12月8日で事納めが2月8日、農事については反対の2月8日が事始めで、12月8日が事納めです。江戸時代にはこの事八日に、「御事汁」が食べられていました。さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、あずき、くわいなどをいっしょに煮て、みそで味つけした汁ものです。



記念日

12月10日

歳暮

年の暮れに、お世話になっている方に感謝をこめて贈りものをするのが、「歳暮の礼」、つまりお歳暮です。もともとは、年越しの御霊祭にお供えるお米や塩鮭、するめなどを、子どもたちが親元へ持ち寄った習慣から生まれたものといえます。現代では、お正月用品にこだわらず、食品や消耗品などを、12月上旬から20日頃までに送り届けるのが一般的です。



記念日

12月11日

麺の日

世界の麺には、イタリアのパスタ、中国の中華麺やビーフン、ベトナムのフォー、日本のそうめん、うどん、そばなどがあります。どの麺も、栄養は炭水化物が主成分です。肉や魚や野菜を具にしたり、おかずを添えるなどして栄養バランスにも気を配りましょう。



栄養学トピックス

12月12日

パンの日

日本ではじめて本格的にパンの製造を行ったのは、伊豆蓼山の代官、江川太郎左衛門という人物です。外国軍が攻めてきたときに備え、徳川幕府が兵糧としてのパンを江川太郎左衛門につくらせたのです。その第一号が焼き上げられたのが1842(天保13)年4月12日。これにちなみ、4月12日が「パンの記念日」、毎月12日は「パンの日」と制定されました。(記念日制定:パン食普及協議会)



記念日

12月12日

明太子の日

魚のタラの卵を塩漬けにしたものが「タラコ」。そこに唐辛子や調味料で味付けしたものが「明太子」です。明太子は、魚のタラよりもたんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富で、給食では明太子パスタ、明太子チャーハン、白身魚の明太子マヨネーズ焼きなどが人気です。



栄養学トピックス

12月13日

正月事始め

12月13日の「正月事始め」は、お正月に新しい神様を迎える準備をする行事です。準備をする期間は13日から31日の大晦日までで、まず初めに行うのが「すすはらい」です。「すすはらい」は、一年間の汚れをはらう大掃除のことで、奈良の大仏様のすすはらいもこの日に行われています。そのあとに行う「松迎え」は、門松にする松を山にとりに行く日でしたが、現在は、しめ飾りなどを売ってお店で買うことができます。



行事

12月17日

明治ブルガリアヨーグルトの日

ヨーグルトの本場であるブルガリアから認められたヨーグルトとして、1973年(昭和48年)12月17日に発売された「明治ブルガリアヨーグルト」。長年、多くの人々に愛され続けてきた「明治ブルガリアヨーグルト」の魅力を伝えることを目的に、明治が制定した記念日です。



記念日

12月20日

ブリの日

成長するにしたがって名前が変わる魚を「出世魚」といい、ブリも小さい時は「ハマチ」「イナダ」などと言う名前と呼ばれています。ブリには、記憶力を高めてくれるDHAやEPAという成分が多く含まれているので、煮つけや塩焼きにしてももりもり食べましょう。



栄養学トピックス

12月22日

冬至

一年のうち、昼のもっとも短い日が「冬至」で、新暦では12月22日ごろにあたります。この日は、昔から一年の大切な節目として祝うしきたりがあり、かぼちゃ料理やゆず湯などの習慣がいまなお残っています。冬至の日にかぼちゃを食べるとかぜを引かない、ゆず湯は邪気をはらうなどといわれています。



記念日

12月22日

ショートケーキの日

カレンダー上では、22日の上には必ず15日があります。このことから、「22日は、いち(1)ご(5)がのった日」＝「ショートケーキの日」と、洋菓子店がPRしたことから広まったそうです。



記念日

12月24日

クリスマス・イブ

記念日

キリストの誕生を祝うクリスマス。キリスト教国では、クリスマスは復活祭と並ぶ重要な行事で、25日は祝日とされ、24日は朝から教会で礼拝が行われます。日本では家族でごちそうを食べ、子どもたちがサンタクロースの来訪を待つ日となっています。クリスマスのお菓子^{かし}は、日本ではショートケーキやチョコレートケーキなどが食べられていますが、世界各地には、ブッシュ・ド・ノエルやシュトーレンなど、伝統的なクリスマスのお菓子^{かし}があります。



12月31日

大みそか

行事

「大みそか」^{おととし}は一年間の最後の日です。旧暦では毎月^{きげうり}の最後の日を「みそか」と呼び、一年の最後のみそかになる12月31日を「大みそか」と呼ぶようになったそうです。大みそかの夜には、除夜の鐘^{かね}を聞きながら年越しそば^{としこ}を食べる風習があります。細くて長いそばの形から長く幸せに暮らせるようにとの願いが込められています。

