

はびきの食育だより



できるだけ 食事のお手伝いを



冬休みは普段より家族で過ごす時間があります。そこでお子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。

買い物と一緒に食材を選んだり簡単な下準備を手伝ってもらったり、できることから始めましょう。

「ありがとう、おいしいよ」のひと言で子どもの食への関心を高めましょう。



郷土料理を味わいましょう

お雑煮は地方ごとに入る食材が異なることを知っていますか？たとえば、東京は四角いお餅に、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラや鮭、しいたけなど具たくさん。京都は白味噌で味つけ、お餅は丸。福岡も丸いお餅で、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。みなさんの家庭はどんなお雑煮ですか？

お正月だけじゃない！1月の年中行事

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。年中行事に込められた意味を家族で話し合いながら、ぜひ、たくさんの行事を生活の中に取り入れてみてください。

※「11 和食文化を伝えよう」は食育ピクトグラムです

11 和食文化を伝えよう



1月7日 人日(じんじつ)の節句

春の七草やもちをおかゆにして、「七草がゆ」として食べます。胃腸をいたわる意味もありますが、新しい年を迎えるにあたって自然の芽吹き(=生命力)をいただき、病気を防ぐという願いも込められています。



1月11日 鏡開き

年末から飾っていた鏡餅を下げ、無病息災を願って雑煮やぜんざいにして食べる日です。鏡餅などの丸い餅は、神様の魂の象徴。鏡餅を食べることで、神様の力を取り込むと考えられていました。



1月15日 小正月(こしょうがつ)

古い暦では満月から満月を1か月と考え、満月の15日を月の頭としたことが名前の由来です。邪気や厄を払う力があると言われる小豆と米を炊き込んだおかゆ(小豆粥)を作って家族全員で食べ、1年間の健康を祈願します。鏡開きの餅を入れることもあります。

また、餅花(もちばな)と言って木の枝に小さく丸めた餅をつけたものを飾る地域もあります。餅花には稲が立派に実るようにという願いが込められています。

