



令和3年12月  
令和4年1月号

# はびきの食育だより

## 行事食ってなんだろう？

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別の料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。



## ☆12月～1月までの行事食はこんなものがあります☆

冬至  
(12月22日)



1年で昼の長さがもっとも短い冬至の日にかぼちゃ(なんきん)をたべると風邪をひかないといわれています。「ん」のつくものを食べると運気が上がるとも言われます。

おせち



黒豆は家族がマメにすごせるように、数の子はたくさんの卵から代々栄えるように、栗きんとんは黄金色をしているのでお金がたまるようになど新しい年への願いがこめられています。

雑煮



お雑煮は一年の無事を祈ってお正月に食べる伝統的な日本料理です。餅の形やだしや具の種類など、地方や家庭ごとに違います。関西では白味噌のお雑煮が多いですね。あなたのおうちはどんな雑煮を食べますか？

年越しそば



大晦日に縁起をかついで年越しそばを食べるようになったのは江戸時代から。そばは長くのばして細く切ることから「細く長く健康長寿であるように」との願いがこめられているという説や、そばはうどんなどと比べて切れやすいことから「一年の苦労や災いを断ち切る」という説もあるようです。

七草がゆ



1月7日の朝に「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」の七草が入ったおかゆを食べ、その年一年の無病息災を願います。七草がゆは消化吸収がよく、正月のご馳走で疲れた胃腸を休めて栄養補給をするという意味もあります。

「子どものころは、毎年これを食べたなあ。」などと将来思い出せるように、行事食を作ったり食べたりしてみませんか？他にどんな行事食があるかな？と家族で考えてみるのもいいですね。

## 冬の体調管理 感染症にまけないために

- ①十分な休養と栄養・・・しっかり寝て、しっかり食べること。
- ②手洗い・うがいをしっかりと
- ③他の人との身体距離を保つ。
- ④人ごみを控える・マスクをつける

感染しないように  
気をつけようね！



羽曳野市ご当地キャラクター つぶたん

発行：羽曳野市健康増進課(保健センター)

072-956-1000

