



食育だより



令和5年度
栄南小学校

日本には、四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい一年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものを紹介します。



ねんまつねんし ぎょうじしょく 年末年始の行事食



今年は今
冬至 (12/22ごろ).....



かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

大晦日 (12/31).....



年越しそば
そばのように細長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる。(諸説あり)

正月 (1/1~).....



おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

お雑煮
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

- 黒豆...健康
- きんとん...金運
- 伊達巻...学業成就
- エビ...長寿

- 田作り...豊作
- れんこん...将来の見通し
- 里いも...子宝
- 数の子...子宝



関東風雑煮

しょうゆ味のすまし汁に、焼いた四角いもちを入れる。



関西風雑煮

白みそ仕立ての汁に、丸いもちを入れる。



あんもち雑煮

白みそ仕立ての汁に、あんこ入りの丸いもちを入れる。

愛知県は...

しょうゆ味のすまし汁に、四角いもちと、伝統野菜である餅菜(または小松菜)を入れた、シンプルな雑煮。

人日の節句 (1/7).....

七草がゆ



7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、一年の無病息災を願う。

鏡開き (1/11).....

お汁粉



歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、一年の幸せを願う。

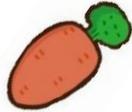
冬至に食べると良い、「ん」が付く食べ物

今年は12月22日(金)が冬至です。冬至とは一年で昼間が最も短く、夜が最も長い日のことをいいます。この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなっていくことから、太陽が生まれ変わり、さまざまな運が上昇するといわれています。「運」をよぶために「ん」の付くものを食べると良いとされています。それだけでなく、どれも栄養価が高く、寒い冬を乗り切るのに重要な食べ物ばかりです。

「ん」が付く食べ物



かぼちゃ(なんきん)



にんじん



ぎんなん



れんこん



きんかん



うどん(うんどん)

ゆず湯



香りの強いものは邪気を寄せ付けにくいという考えや、ゆずが冬に旬であることからお湯に浮かべられるようになりました。血行が促進され体が温まり風邪予防に効果があります。

「ん」が付く食べ物の中でも、特に「ん」が2つある食べ物は運をたくさん取り込む「運盛り」といわれています。給食では一日早い12月21日(木)に、「ん」のつく食べ物がたくさん登場します。探してみてくださいね。冬至の日には、ご家庭でもこれらの食べ物を取り入れてみてはいかがでしょうか。

しよくじ 食事のマナー

～食ではぐくむ
ゆたかな心～



マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあられたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。

【マナー違反はだーれ?】

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



くちなかたものはい
口の中に食べ物が入
たまま話している人、立
ち歩いている人、いすを揺
らしている人がいますね。
いいのかな?

