

食育通信

おうちのかたへ

令和2(2020)年11月

大阪市立依羅小学校

まいづき
にち
しょくいく
ひ
【毎月19日は食育の日】



カラー版はこちら



11月24日は「和食の日」
(いいにほんしょく)

和食とは、四季折々の自然のめぐみを大切に、昔から受け継がれてきた日本の食文化のことです。和食には旬の食材と年中行事に関連した「行事食」があります。今月と来月の2回に分けて、行事食・旬の食材をすころくで紹介します。2か月分をつなげて冬休みにお子様と遊んでみてください。

START



1月

せちりょうり
お節料理



お正月(お節料理)
年末に用意したお節料理を、みんなで食べ、1年の幸せを祈ります。

ぞうに
雑煮



お正月(雑煮)
関東...しょうゆ味の角餅
関西...白みそ味の丸餅
が主流です。

15日

あずきがゆ
小豆粥



はつま
初午(いなり寿司)

きつねの好物の油揚げやいなり寿司をお供えして商売繁盛・家内安全を祈ります。

よもぎ



立春
りっしゅん

みっか
3日
ふくまめ
福豆・いわし



さつぶん
節分(いわし)

いわしを焼くときに
出る煙と臭いで邪氣を
追い払うという意味が
あります。

かつ
2月
かん
寒ブリ



こしうがつ
小正月(小豆粥)

邪気を追い払う小豆
を食べて、無病息災を
ねがいます。

かがみ
鏡開き(鏡餅)

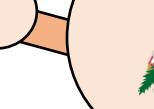
としがみさま
年神様にお供えした
鏡もちを食べる日です。

にんじつ
人日の節句(七草がゆ)
1年の無病息災を祈ります。
お正月で疲れた胃腸を休めるという意味もあります。

ななこさ
七草がゆ



かがみ
鏡もち



みっか
3日
ちらし寿司
はまぐりの潮汁

がつ
3月



桃の節句(蛤の潮汁)

蛤の貝殻は対になつて
いる殻でないとぴたり
合わないため、仲の良い夫
婦を表す縁起ものとして
知られています。

彼岸(ぼた餅)

春分の日の前後3日間
がお彼岸。ぼた餅を供え
て先祖供養をします。

はつ
初がつお



しんちゃ
新茶



はちじゅうはちや
八十八夜(新茶)

立春から88日目。この日
に摘んだ新茶を飲むと長生きすると言われています。