

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

【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・旬の食材をすごろくで紹介し、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

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。

お節料理



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

小豆粥



小正月 (小豆粥)

邪気を追い払う小豆を食べて、無病息災を願います。

鏡もち



鏡開き (鏡餅)

年神様にお供えした鏡もちを食べる日です。

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。

7日

七草がゆ



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て商売繁盛・家内安全を祈ります。

よもぎ



いなり寿司



3月

ちらし寿司

はまぐりの潮汁



桃の節句 (蛤の潮汁)

蛤の貝殻は対になっている殻でないとはついたり合わないため、仲の良い夫婦を表す縁起ものとして知られています。

ぼた餅



彼岸 (ぼた餅)

春分の日前後3日間がお彼岸。ぼた餅を供えて先祖供養をします。

4月

花見団子



たけのこ



5月

初がつお



新茶



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。

5日

ちまき・かしわ餅



立夏

えんどう豆



新じゃが

