



今月の食育講話

行事食について学ぼう！

冬休みもあっという間に過ぎてしまいましたね！皆さんはどのようなお正月を過ごしたでしょうか？お正月といえば、美味しいものをたくさん食べられる日！という印象がありませんか？いつもは食べないような品が並びテーブルに、私は毎年気分が上がってしまいます・・・。

なかでも、お正月といえば「おせち料理」ですよ！しかし、「おせち料理」とは何か、皆さんは知っていますか？今回は、そんな「おせち料理」も含まれる、「行事食」について、学んでみましょう！

行事食とは？

行事食とは、季節の伝統行事など、特別な行事の時に食べる華やかな食事のことを指します。それぞれ季節の旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩の一つにもなっています。

日本ではこれまで、年中の行事や冠婚葬祭、祭りの時のことを「晴れ・ハレ」、日常のことを「曇り・ケ」といい、食べる物だけでなく着るもの、室礼（儀式の場を作ること）なども、日常と非日常を区別してきました。

このようなハレの日は、休息を取る、生活に変化とけじめをつけるということに加え、ごちそうを食べることで、栄養を摂るという意味もあったようです。

特別な日に食べる料理で、まず思いつくのはやはりお正月の「おせち料理」ですが、他にも行事ごとに受け継がれてきた料理や食べ物があります！地域によってお祝いの仕方が違うように、料理もいろいろとありますが、今回は代表的なものを紹介します。気になったものは、ぜひ調べてみてくださいね！

<p>1月</p>  <p>お正月：雑煮 七草：七草がゆ 鏡開き：おしるこ</p>	<p>2月</p> <p>節分：福豆</p> 	<p>3月</p>  <p>ひなまつり：桜もち・はまぐりのお吸い物・ちらしずし</p>
<p>5月</p> <p>こどもの日：かしわもち ちまき</p> 	<p>7月</p> <p>七夕：そうめん</p> 	<p>7月の終わり～8月の初め頃</p> <p>土用のうしの日：うなぎのかば焼き</p> 
<p>8月</p> <p>お盆：そうめん・だんご</p>  <p>「馬」のきゅうり 「牛」のナスも？</p>	<p>9月</p> <p>十五夜：だんご</p> 	<p>12月</p> <p>冬至：かぼちゃ 大みそか：そば</p> 

行事食を取り入れつつ、今年も良い1年になりますように・・・♪
次回は3学期初めてのお弁当の日です！
頑張りましょう！

次回の「お弁当の日」は、1月14日(金) です。
入港日は、13日(木)です。