

1月 食育だより



新年あけましておめでとうございます！ ぴかぴかの新しい年が始まりましたね。

お正月は、おせちやお雑煮など、日本の素敵な食文化に触れる機会がたくさんありますが、行事のあとは生活リズムや体調が崩れやすい時期もあります。

寒い日が続きますが、手洗いうがいをしっかり行い、元気に遊び、そして「よく食べる」ことが何よりも大切です。

今月は、昔ながらの行事食をご紹介します。家族みんなで健やかに過ごしましょう♪

1月の行事食と食べ物

正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るよう、家族が元気で暮らせるようにと約束をしてくれる神様です。現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」と言うところが多いようです。

◇おせち◇



「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の節句（節供）に神様へお供えした料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえば正月料理をさすようになりました。それぞれの食材に願いがこめられています。

◇お雑煮◇



歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するため作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風としょうゆ仕立て（すまし仕立て）の関東風があります。この他にも全国に特色ある雑煮があり、また家庭によっても様々です。

◇七草がゆ（1月7日）◇



「春の七草」を加えたおかゆを食べてお正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。「春の七草」とは、せり、なづな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。

◇鏡開き（1月11日）◇



鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康にお祈りする行事といわれています。（地方によって日にちが異なります）

◇小正月（1月15日）◇



新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。小豆の赤い色には、悪いものを追い払う力があるといわれています。

お餅の食べ方に注意！

お餅は日本の伝統的な食べ物です。お子様の成長に合わせて「喉に詰まらせるので危ない」と言って出さないのでなく、食べ方に十分注意しながら、おいしく食べましょう！

【お子様が食べる際の注意点】

- ・先に汁物や飲み物等の水分でのどを潤す
- ・小さめにちぎる
- ・切れ込みを入れて焼く
- ・ゆっくりよく噛むようにする
- ・食べながら遊ばない、お喋りしない
- ・目を離さない
- ・きな粉などをまぶして食べやすくする
- ・口に入れさせすぎない



七草がゆを食べて元気に！

1月7日は、「七草がゆ」を食べる日です。七草には、冬の間に元気に育つビタミンがたくさん入っています。お粥にして食べることで、胃腸に優しい栄養を摂ることができます。また、緑色の野菜を食べることで、「病気に負けず、一年間健康に過ごせるように」という願いも込められています。

「春の七草」はすべて、いち早く春の訪れを知らせてくれる野草や野菜なんですよ。

七草がゆは、七草を細かく刻んで入れるので、野菜が苦手な子でも食べやすいのが特徴です。ぜひ、七草の香りを楽しみながら、



食育クイズ

旬の野菜についてのクイズです。是非お子様と一緒に考えてみてください！

Q1. 冬の元気が出るみかん。皮をむいた実は何色でしょう？

- ①あか
- ②だいだいいろ（オレンジ色）
- ③きいろ



A. 答えは②だいだい（オレンジ色）です！

だいだい色（オレンジ色）は、太陽の恵みをたくさん浴びた証拠です。この色の栄養（ビタミンC）は、風邪に負けないように体を守ってくれますよ！

Q2. 魚を焼いたとき、いい匂いがするのは、魚から何が出ているからでしょう？

- ①けむり
- ②あわ
- ③ゆげ



A. 答えは③ゆげ（湯気）です！

魚には「うま味」の成分がたくさん。焼くと、うま味や香りが湯気に乗って、お鼻まで届きます。この匂いをかぐと、食欲がわいてきますよ！