



日本の行事食

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別の料理を「行事食」と言い、家族の健康や幸せを願う意味が込められています。年末年始は「行事食」に触れる機会が多く、大晦日に食べる「年越しそば」やお正月に食べる「おせち料理」などにも同様の意味が込められています。昔から言い伝えられてきた意味あいを知ることは、家族の健康や幸せを願う気持ちを子どもに届け、伝承していくことにもつながっていきます。また、「行事食」には季節ごとの食材が使われることが多いため、旬の食材を知る機会にもなり、食材に触れることや、食事に込められた意味を知ることは食育にもつながります。



年越しそば

そばが細く長いことから「健康長寿」「家運長命」を願う、他の麺類よりも切れやすいことから「一年の厄を断ち切る」といった縁起かつぎ、などと言われていいます。年越しそばを食べて、家族でゆったりと新年を迎えたいですね。



おせち料理

おせち料理はもともと、神様にお供えしたものを、後から家族でいただくものでした。神様と食事を共にすることで、福を招き災いを打ち払うと考えられていたためです。



七草がゆ

1月7日は七日正月とも呼ばれ、その年の無病息災を願い、春の七草（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ）を入れた七草がゆを食べる習わしがあります。おせち料理で疲れた胃を休めるとともに、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補います。（保育所では5日の3時おやつに提供します。）



箕面市がすすめる3つのアクション

ちょうしょくせんげん まいにちた あさ
「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」
しょく けんこう やさい
「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」
こめしゅうかん しゆん あじ こめ
「お米習慣！」～旬と味わう「お米のごはん」～

年末年始に生活リズムが乱れてしまい、体がだるいということはありませんか。元気に過ごすためには、早寝早起きをして朝ごはんを食べること、1日3回バランスの良い食事をすることが大切です。

「お米のご飯」を中心に、肉や魚などの主菜、そして、体の調子を整える野菜もいっしょに食べて「バランスごはん」を目指しましょう。

今年も「3つのアクション」で元気いっぱいにご過ごしませう。

