

号外編



レッツ食育



食育推進キャラクター
でんご丸



遅くなりましたが、あけましておめでとうございます。

年末年始、どのように過ごされましたか。

今年も皆様に役立つ情報をお届けしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

行事食を知ろう！～食文化継承に関する取組の推進～

「行事食」ってご存じですか。

保育所・学校等では当たり前のように提供しているのですが、意外と知らない方も多いようです。

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理を「行事食」と言っています。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められていることが多いようです。(農林水産省HPより)

今回はそんな「行事食」をご紹介します。

保育所・学校で食べるだけでなく、ぜひ、ご家庭でも季節ごとの食事を楽しんでみてください！

1 「さつま雑煮」



鹿児島島の雑煮は「エビだし」。干しエビを一昼夜水につけてだしを取り、シイタケや豆もやし、里芋を入れ風味豊かに仕上げます。

3 「さつますもじ」



「すもじ」とはちらしずしのことを表します。手に入りやすい旬の食材やさつまあげ、かまぼこを使っています。ひな祭りや春先の祝い事に欠かせない料理です。

5 「あくまき」



端午の節句を祝うための鹿児島の伝統菓子です。島津義弘公が関ヶ原の戦いに持参した薩摩兵児の兵糧であったという説や、農家の田植期の保存食という説もあります。

8 「かいのこ汁」



盆料理としてお供えされる料理です。小さな塗り膳に盛られ、精霊(おせろさあ)にお供えされます。先祖を供養する心は今でもお盆料理とともに引き継がれています。

12 「かぼちゃ料理」



1年で最も夜が長い「冬至」の日に、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。

他にも

1/7: 七草がゆ (七草)

2/3: 恵方巻 (節分)

7/7: そうめん (七夕)

11/15: 千歳飴 (七五三)



1/11: ぜんざい (鏡開き)

3/17~23: おはぎ (お彼岸)

9/21: 月見団子 (十五夜)

12/31: 年越しそば (大晦日)



多くの「行事食」があるので、ぜひ、季節に合わせた食事を楽しんでみてください。

