

号外編

Let's 食育

子どもの成長と“食の儀式” その意味を知っていますか？

～食文化継承につながる取組の推進～

食育推進キャラクター
でんじん丸



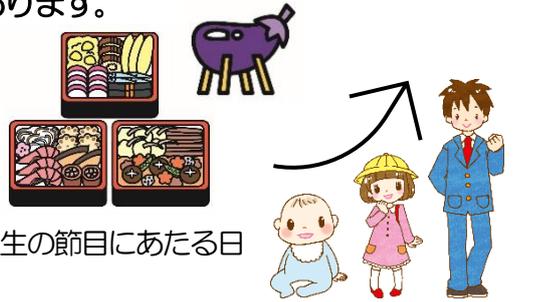
日本人の生活の中に存在する「ハレの日」には2つの種類があります。

(1) 年中行事

お正月やお盆、季節の節目（節句）等、毎年同じ時期に家庭、地域等で繰り返し行われる伝統的な行事・祭礼

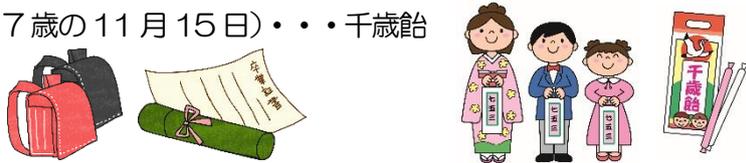
(2) 人生儀礼

人の一生の間に経験する誕生から成人、結婚、還暦といった人生の節目にあたる日



人生儀礼（例）

- ・誕生、お七夜（誕生～生後7日目）・・・出産した直後にご飯を炊いてお茶碗に高盛りにする
- ・お食い初め（生後100日）・・・お赤飯、尾頭付きの鯛、煮物、香の物、汁物の一汁三菜
- ・初節句（女の子は3月3日）・・・（上巳の節句）ひし餅、ひなあられ、白酒、はまぐりの潮汁、ちらし寿司
（男の子は5月5日）・・・（端午の節句）ちまき、柏餅
- ・初誕生（満1歳の誕生日）・・・"一生食べ物に困らないように"と願って一升分の餅米でついた「一升餅」を風呂敷に包んで背負わせて歩かせたりする
- ・七五三（3歳・5歳・7歳の11月15日）・・・千歳飴
- ・入学、進級、卒業
- ・成人式（20歳）



人生の通過儀礼に登場する料理には「健康で幸せに育ててほしい」という家族の願いが込められています。意味を知ること、赤飯、餅、季節料理…いつもの食卓が“特別なもの”に変わります！

第四次かごしま市食育推進計画の目標

	現状	目標
郷土料理や家庭料理、作法などを受け継いでいる人の割合の増加	47.5%	→ 55%以上

【お知らせ】Instagramを開設しました

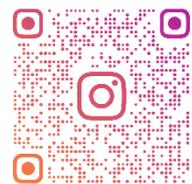
健康づくりに関する課の共同アカウントで、2026年1月28日よりInstagramを開設いたしました！健康づくりのヒントやイベント情報を発信するアカウントです☆彡 食育の分野では、食育コラムやレシピ、食育教室や料理教室の開催案内を行う予定です！ぜひ、フォローをお願いします！

☑まずは二次元コードまたは、URLからチェックしてみてください！

【URL】 https://www.instagram.com/kagoshima_kenko/

☆アカウント名：鹿児島市健康づくり情報 | 健康に関する情報発信中！

☆ユーザー名：kagoshima_kenko



KAGOSHIMA_KENKO



令和8年
2月発行