



# 食育・健康だより

トベラこども園 令和3年3月発行

## ～行事食について考えよう～

行事食とは、季節ごとの行事や、お祝いの日に食べる特別な料理のことです。行事食は旬の食材を取り入れたり、子どもの健やかな成長など、家族の健康や幸せを願う意味が込められているものが多く、由来や起源などは、行事によってさまざまです。今回はその一部をクイズにしたのでお家でも挑戦してみてください。

### 1月 おせち料理 (1月1日)

もともと「お節」とは、五節句に、神さまにお供えしてから、みんなで食べた料理のことをいいましたが、現在では正月料理のことをさすようになりました。

おせち料理のいわれを、いくつ知っていますか？ 次の〇〇〇の中に、食べ物の名前を入れてみましょう。 (〇の中に文字1つが入ります。)			
① 〇〇〇〇 〈いわれは？〉 「お金に恵まれますように」と願い、漢字では「金団」と書きます。	② 〇〇〇 〈いわれは？〉 豊作を祈り、漢字では「五万米」と書きます。昔はイワシを田畑の肥料でした。	③ 〇〇〇かまぼこ 〈いわれは？〉 紅は慶び、白は汚れのない神聖さを表します。	④ 〇〇 〈いわれは？〉 腰が曲がるまでの、家族の長寿を願います。
⑤ 〇〇〇〇 〈いわれは？〉 「よるこぶ」に通じます。楽しく、安泰に暮らせますようにと願います。	⑥ 〇〇〇〇 〈いわれは？〉 ニシンは卵をたくさん産む縁起のよい魚です。	⑦ 〇〇〇〇 〈いわれは？〉 まめ(元気)に働くことができますようにと願います。	⑧ 〇〇〇〇 〈いわれは？〉 巻いてある形を書物に見たてて、進歩と文化の繁栄を祈ります。

イラスト：おせち料理の箱、お金の団子、五万米、かまぼこ、まめ、巻いたお餅、ニシン、よるこぶ

### 3月 ひな祭り (3月3日)

女の子の成長としあわせを願い、祝う行事です。「桃の節句」ともいわれ、雛人形や桃の花を飾って祝います。むかしから「桃は邪気(病気などをおこすと考えられる悪い気)をはらう力がある」と考えられていました。

### 5月 端午の節句 (5月5日)

男の子の成長としあわせを願い、祝う行事です。空にこいのぼりを泳がせ、家の中には武者人形などを飾りちまきや柏餅をいただきます。

！ひな祭りにまつわるものと、端午の節句にまつわるものに分けてみましょう。

- |         |           |         |
|---------|-----------|---------|
| ① ひなあられ | ② 柏餅      | ③ 貝合わせ  |
| ④ よもぎもち | ⑤ はまぐりの潮汁 | ⑥ 花しょうぶ |
| ⑦ 白酒    | ⑧ ちまき     |         |

イラスト：ひなあられ、柏餅、貝合わせ、よもぎもち、はまぐりの潮汁、花しょうぶ、白酒、ちまき



### 行事食カレンダー「いくつできたかな？」

次の〇〇〇の中に文字を入れてみましょう。

- 1月7日 〇〇〇〇〇〇
- 1月11日 鏡開き 〇〇〇〇
- 〇月〇日ごろ 節分の福豆
- 7月7日 〇〇〇〇
- 9月後半から10月初め つ〇〇〇ん〇
- 12月31日 〇〇〇〇〇〇



イラスト：鏡開き、福豆、ちまき、よもぎもち、はまぐりの潮汁、花しょうぶ、白酒、ちまき