

今月の食育講話

行事食について考えよう

Q. 「行事食」とは??

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を言います。それぞれの時期の旬の食材を取り入れたものが多く、行事食を通して、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。四季や伝統を大切にする日本。行事や季節に合わせて、家庭で行事食も楽しめるといいですね。

Q. 下の表の行事で食べる「行事食」、いくつ答えられますか？

1月	2月	3月	4月	5月	6月
お正月  鏡開き	節分 	桃の節句  春のお彼岸 春は、ぼた餅です	花見 	端午の節句 	なごし はらえ 夏越しの祓 (京都)  1年の半分を無事に過ごせたこと感謝する行事。京都では、水無月という和菓子を食することが風習だそう。
7月	8月	9月	10月	11月	12月
七夕  土用の丑の日	お盆 (月遅れ)  地域によって異なります	十五夜  秋のお彼岸 秋は、おはぎです	十三夜 	七五三 	冬至  大晦日

<http://koyomigyouji.com/gyoujishoku.html> 「気軽に楽しく取り入れよう 日本の行事・暦」HP より一部引用

★今日のお弁当について・・・自分でやったことは何ですか？○をしてください。

- ・できたものを詰めた ・おかずを自分で作った (____ 品、メニュー: ____)
- ・作っていない、忘れた ・ご飯を炊いた ・買い物をした ・メニューを決めた ・後片付けをした
- ・感想や工夫したこと(____)

★朝の食育講話を聞いて、感じたことを書きましょう。

年 番 氏名