



しょくいく 食育だより

れいわ ねんど がつごう
令和6年度 1月号

おおさかふきょういくちやう
大阪府教育庁

みなさんは毎年、年末年始はどんな食事をとりますか？年越しそばやおせち料理、雑煮、七草がゆ、鏡開きなど、この時にしか出会えない日本の伝統的な行事食を味わうよい機会でもあります。食べすぎや生活リズムの乱れに気をつけながら、正月ならではの食事を楽しみましょう。



1月7日が何の日かご存じですか？1月7日は「人日の節句」です。日本の5節句のうち1年の初めにある節句です。この日には七種の菜を使った「七草がゆ」を食べる日です。旧暦では1月は春なので「春の七草」といいます。

七草がゆ



春の七草



「春の七草」は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロです。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うとされ、1年の無病息災を祈り食べられるようになりました。現在でもその名残はあるものの年末年始にごちそうなどを食べ、胃腸を酷使してしまうので、「胃腸を休める」ということでも理にかなっているというわけです。

食べ物クロスワード・○がついた所を並べ替えて新年の言葉に組み換えよう！

1	○			7	■	■
	■	■	■		■	8
	■	5	■	○	■	○
	■	○	■	2	○	
	■		6	■	■	
3		○		■	■	■
■	■	■	4○		■	■

- ヨコのヒント
- 1, 年末に飾り、年始に食べるもの
 - 2, おせちで「お祝い」「不老長寿」「子孫繁栄」の意味があるもの
 - 3, 春の七草「大根」の別名
 - 4, かもが○○をしょってくる

- ↓タテのヒント
- 1, インドから思いうかぶ料理といえば
 - 5, 中華料理のご飯もの
 - 6, 巻貝状に焼いたパン
 - 7, 力士が食べる鍋
 - 8, 真冬に水揚げされた「出世魚」

