



しょくいく 食育だより ふうやす 冬休み号 ごう

学内発 22-9号
令和6年12月24日
大阪府立豊中支援学校

いよいよ冬休みがはじまります。冬休みは、大みそかやお正月などのたのしい行事がありますね。この時期にはいろいろな行事食が登場します。この機会にぜひ、行事食にこめられた願い事や由来などに触れてみましょう。

ふう ぎょうじしょく し 冬の行事食を知ろう

りょうり おせち料理

もともと、おせち料理は、季節の節目に神様にお供えする料理でした。今ではその中で一番重要なお正月の料理のことをいうようになり、神様にお供えした料理のおさがりをいただきます。

おせち料理のひとつひとつには、願いがこめられており、これから始まる一年がすばらしい年になるように祈ります。



たづく 田作り

いわしの肥料をまいた田んぼが豊作だったことから豊作を願っています。



くろ 黒まめ

「まめ(まじめ・健康)に暮らせるように」と願っています。



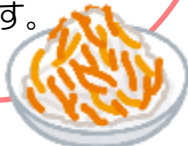
こぶま 昆布巻き

「養老昆布」とかいて長生きできるようにという願いをこめています。



こうはく 紅白なます

紅白の色は祝いごとに使う水引(封筒などを結びひも)の色で平和を祈っています。



くり 栗きんとん

きんとんは金色の団子のことで金運を願っています。



ぶり

成長すると名前が変わることから出世を願っています。



も
ん
だ
い

おせち料理にはそれぞれ、願いがこめられています。
お米や野菜がたくさんできますように、豊作になりますように、とい
う願いをこめて食べるものは、いったい何でしょうか？

- ① 紅白なます
- ② 田作り
- ③ 栗きんとん



1月7日 七草がゆ

ななくさ
七草がゆ



～春の七草～

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

日本では1月7日に「七草がゆ」を食べる習慣があ
ります。七草は、春のはじめにいち早く芽吹くことか
ら悪い気をはらうといわれており、一年の健康を祈る
行事食として親しまれています。

昔は前の日の6日に山へ七草をとりに行っていた
そうです。いまでは、スーパーなどで七草セットが売
られており、手軽に手に入ります。七草がゆを食べて、
年末年始のごちそうを食べて疲れた胃を休めるのも
いいですね。

ひと いっしょ つく
おうちの人と一緒に作ってみよう！

おせち料理

たづく
★田作り★

【材料(4人分)】

- 田作り(ごまめ)・・・40g
- さとう・・・8g(大さじ1)
- しょうゆ・・・8g(大さじ2分の1)
- みりん・・・8g(大さじ2分の1)



【作り方】

- ① 田作りはフライパンでからいりして水分を飛ばす(できるだけカリッとさせる)
- ② 鍋にさとうとしょうゆを入れてとろっとするまで煮詰める
- ③ 2のたれが熱いうちに1の田作りを入れ、手早くからめて完成！

*ごまを入れてもおいしいです