

今年もあとわずかとなりました。これから年末・年始の楽しい行事が続き、生活リズムが崩れがちですが、朝・昼・夕の3食のリズムや栄養バランスを整え、元気に新年を迎えましょう。



もうすぐ冬休み!

食育5つのやくそく



知っていますか? 1月の食文化

1月は「睦月」といい、みんなで「仲睦まじくする月」ということから名付けられました。

おせち料理や雑煮をはじめ、健康や豊作などの幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

1月7日の七草がゆ



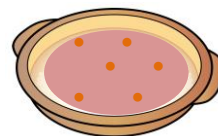
せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」をきざんだおかゆを食べて1年の無病息災を祈ります。

鏡開きのお汁粉・雑煮



お正月にお供えたもちを下げ、木づちや手で割ってお汁粉や雑煮にします。特に鏡もちを食べることを「歯固め」といい、丈夫な歯で長生きできることを祈ります。

小正月の小豆がゆ



昔の暦で1月15日は初めての満月の日でした。1年の健康と豊作を願い、悪い気を払う赤い色の小豆を入れたおかゆやご飯を食べる習慣がある地方があります。

★白衣を持ち帰った場合は、休み明けに忘れずに持ってきてください。
★冬休みは、日本の食文化を楽しむよい機会です。家族で楽しみましょう。
今年も大変お世話になりました。よいお年をお迎えください。

