

1月給食だよ!

魚津市健康センター

食文化を楽しく伝えよう

お正月に食べる「おせち料理」など、日本には特別な年中行事に食べ継がれている食があります。その内容や食べ方は地域ごとに様々なバリエーションがありますが、「料理を食べることで健康長寿を願う」という点と、「日本の伝統文化の中で人をつなぐ」という点は、どの地域でも同じです。

～行事食の楽しみ方～

1.一緒に食べて楽しい!

「地域の風土に合わせて育まれてきた“食”をと
おして、家族や親戚がつながる。」
これが日本の行事の特徴であり、この体験が
子どもたちの社会性を育てます。

2.普段とは違う「食事」が楽しい!

子どもにとっては、一緒に食べる人が違う、
場所が違う、食事が違うことは、何もかも新
鮮に感じるでしょう。

3.行事にいろいろな思いがこめられているね!

行事の食事には、「邪気や災厄を払い、健
康長寿を願う」という意味があります。

子どもたちは、行事に込められた思いを
知ることで、「神々、ご先祖様、自然」と「自
分」とのつながりを感じ、それが生きる上
での豊かさ、楽しさにつながります。

家族の健康や長寿
成長を祈る



仕事の安全や豊漁
豊作を祈る



大地や海の恵みに
感謝する



4.食べ物にいろいろな思いがこめられているね!

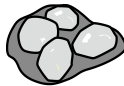
お正月に食べる料理にも、それぞれに願いが込められています。家族団らんの中で、子どもたちにそれぞれの食べ物に込められた願いを伝えましょう。



黒豆
(まめに暮らせませすように)



たづくり
(農作物の豊年)



きんとん
(お金がたまりませすように)



れんこん
(先を見通ませすように)



背の曲がったえび
(元気で長生き)

5.「おもてなし」って心地いいね!



食事をつくる人は、食べる人の顔を思い浮かべながら食事をつくる。そして食べる人はつくってくれた人の気持ちを思う。ここに互いにもてなす喜びが生まれます。

お正月は、「おもてなし」の心を育てる絶好のチャンス! 子どもたちと一緒におせち料理づくりに挑戦してみましよう。

納豆のそぼろあえ

(材料 2人分)

豚ひき肉	40g
油	少々
にんじん	輪切り 2cm
ひじき (乾燥)	小さじ 1/2
砂糖・しょうゆ	各小さじ 1
納豆	1パック

(作り方)

- ① にんじんはみじん切り、ひじきは水でもどしみじん切りする。
- ② フライパンに油をひいてにんじん、ひじき、ひき肉を炒める。
- ③ 砂糖としょうゆで味をつけたら、粗熱がとれるまで冷ます。
- ④ 冷めた③と納豆をあわせる。

給食の人気メニューを
家庭用に簡単アレンジ!