

令和6年度

八尾市立認定こども園
調理室

食育だより



1月号



冷たく澄んだ空気が清々しい新年ですね。今年も子どもたちが給食を楽しめるように心を込めてつくりたいと思います。

みんなで楽しく食べよう～行事食～

★行事食に込められた思いとは？

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を「行事食」と言います。元々は日常生活と違った特別な日（ハレの日）として、日常（ケの日）との区別をつけるために特別な料理を食べていたのが始まりです。

どの行事食も家族の健康や幸せ、子どもの健やかな成長などを願う意味が込められていますが、食べる料理やなぜそれを食べるようになったかという理由は行事によって様々です。

多くの行事食には、旬の食材が取り入れられています。行事食は日常と違う料理を食べるだけでなく、季節感を味わえることも楽しみのひとつとされてきました。現代は食材が気軽に手に入る時代ですが、行事食を通して旬を知り、食材を取り入れていきたいですね。

五節句とは…奈良時代に中国から伝わった、奇数が重なる日をめでたいとした考えです。

◇ 1月7日	人日の節句	七草粥
◇ 3月3日	桃の節句	ちらし寿司、ひし餅
◇ 5月5日	端午の節句	柏餅、ちまき
◇ 7月7日	七夕の節句	そうめん
◇ 9月9日	重陽の節句	栗ご飯



七草風がゆ ～4人分～

<材料>

米	80g
うすあげ	8g
だいこん	40g
にんじん	20g（約1/5本）
ほうれん草	40g（約1/5束）
淡口しょうゆ	小さじ1
塩	少々
だし汁	400cc

<つくり方>

- ① 米は少しかために炊飯します。
- ② うすあげは短冊切りにした後、熱湯をかけて油抜きをします。
- ③ だいこんは短冊切り、にんじんは千切り、ほうれん草はざく切りにします。
- ④ だし汁をつくり、材料を加え、調味します。
- ⑤ ごはんを加えて煮ます。

<1人分 86kcal>

お問い合わせ：八尾市役所 こども施設運営課
TEL (072) 924-3840
メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp



＼八尾市 HPはこちら／
バックナンバーもご覧になれます。



YAO_KODOMOEN

＼公式 Instagramはこちら／