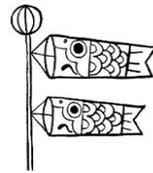


5月 食育だより



令和4年5月19日
毎月19日は食育の日
八尾市立上之島中学校

新年度が始まって1か月が経ちました。新しい学年やクラスには慣れましたか。

5月になると、今までの緊張がほぐれると同時に疲れが出て、体調を崩しやすくなります。

バランスのよい食事をし、生活リズムを整え、体調が崩れないように気を付けて過ごしましょう。



☆行事食について知ろう☆

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のことです。行事食には、子どもの健やかな成長や、家族の健康や幸せを願う気持ちがこめられていて、大切な食文化のひとつです。わたしたちの生活を豊かにする行事を大切に、その時に食べられる行事食を楽しみましょう。給食でもいろいろな行事食が登場するので楽しみにしてください。

五節句とその行事食

「節句」という言葉を知っていますか。季節の変わり目の日を「節句」といいます。

節句は、奈良時代に中国から伝わりました。昔は、たくさんの節句がありましたが、現在は5つのみが残り、その5つの節句を「五節句」といいます。今回は、そんな五節句に食べられる行事食を紹介します。

1月7日：人日の節句



◇七草がゆ

七草がゆには、春の七草である、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)」が入れます。

一年間の無病息災を祈るとともに、近年では、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休める意味も込められています。

3月3日：上巳の節句



◇菱餅・ひなあられ

菱餅のひし形は、縁起が良いとされる「菱の実」が原型であるとされています。菱の実の特徴である固いとげや、その繁殖力の高さから、魔除けや子孫繁栄の願いを込めて菱餅が食べられるようになりました。

また、ひなあられは菱餅を持ち歩き出来るような形にしたものであるといわれています。

5月5日：端午の節句



◇かしわもち

かしわの木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性があり、その特性から子孫繁栄の願いが込められています。

7月7日：七夕の節句



◇そうめん

元々は、無病息災を願い、「索餅」という中国のお菓子が食べられていました。そうめんが索餅の形に似ていることや、織姫の織り糸に似ていることから食べられるようになりました。

9月9日：重陽の節句



◇食用菊

長寿の効果があるとされる菊を料理などに取り入れることで、不老長寿を願います。