



子どもに伝えたい「食文化」

一年の始まりを祝うお正月は、日本人にとって、特別な年中行事です。

そして、お正月に食べる「おせち料理」。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。

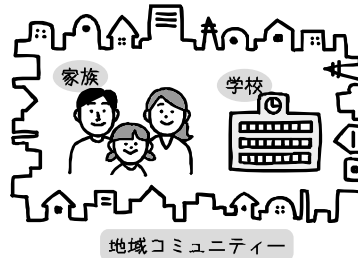
お正月は、子どもたちに地域、家庭の味と文化を伝える絶好の機会です。

★食文化の継承について

「あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか？」という質問に対して、「受け継いでいる」と答えた人は69.3%。そして、「受け継いでいない」と答えた人に、それらを受け継ぐために必要なことを聞いたところ、「親等から家庭で教わることを挙げた人の割合が72.1%と最も高く、続いて「子どもの頃に学校で教わることを(32.9%)」「地域のコミュニティで教わることを(21.8%)」の順となっています。

「受け継ぐ必要はない」と答えた人は少なく、多くの人が日本の食文化を大切に思い、継承していきたいと考えています。食育に関する意識調査(農林水産省平成31年3月報告)

食文化を継承するために学ぶ機会を増やす



★日本の食文化の特徴

日本には、普段通りの生活を送る「ケの日」と、特別な「ハレの日」があります。

そして、「ハレの日」には2種類あり、1つは正月のような季節ごとにめぐってくる年中行事。もうひとつは、お誕生日や還暦などの人生の節目に行われる行事です。行事の際には、普段とは違う、その時ならではの食事をいただく風習があり、それが日本の食文化の特徴のひとつです。

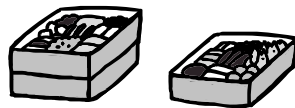
普段通り「ケの日」の食事

食事を通して正しい味覚や栄養バランスを学ぶ



特別な「ハレの日」の食事

食事を通して邪気を払う・健康長寿を願う



1・食べ物に込められた願いを知る

行事によく食べられる「赤飯」は、古くから邪気や厄を払うと信じられており、祝儀だけでなく、お盆などの仏事にも食べられています。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。一部ですが、紹介します。



かずのこ(魚の卵)
子孫繁栄を願う

黒豆

まめに働き

まめに暮らせませうに



たつくり

田を作るということから

農作物の豊年、家内安全の願い



昆布巻き

縁起物(よろこぶのこぶ)

2・行事に込められた思いを知る

粉河保育園

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。

お正月は、家の入口に門松を飾り、「歳神さま」を招き入れ、神と食事を共にしつつ、福を招き災いを打ち払うという願いが込められています。子どもたちは、行事に込められた思いを知ること、「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



毎日を無事に過ごすことに
感謝する、神仏に感謝する



大地や海の恵みに
感謝する



※おかゆを食べて体調を整えましょう。

年末年始はごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日にはセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロを入れる『七草がゆ』を食べます。園では、7日のおやつに七草がゆがあります。

◎28、29日給食参観になっています。

かぼちゃサラダ、ひじきともやしの酢の物のレシピを紹介します。

かぼちゃサラダ (4人分)

かぼちゃ	200g	①かぼちゃをさいころに切り、蒸します。(茹でて可)
きゅうり	60g	②きゅうり、人参、ハムをそれぞれ切ります。
ハム	60g	③①の荒熱がとれたら、②と混ぜ、マヨネーズを入れ更に混ぜ、
人参	60g	塩、こしょうで味を整えたら出来上がり!
マヨネーズ	大さじ2	
塩・こしょう	お好みで	

ひじきともやしの酢の物 (4人分)

乾燥ひじき	10g	①ひじきを水で戻します。
もやし	100g	②人参、いんげんを千切りにし、①のひじきと一緒に
にんじん	60g	茹で、ザルにあげ荒熱を取ります。
いんげん	20g	③酢、砂糖、しょうゆを混ぜ、②の材料とツナを入れ
ツナ缶	40g	よく混ぜます。
酢	小さじ1.1/2	
砂糖	大さじ2/3	
しょうゆ	小さじ2/3	