

毎月19日は食育の日



♪つばめ 食育だより♪

梅一輪 お菓子も添える 天神講
～つばめっ子かるたより～

平成25年2月19日号 NO.9

行事食を楽しみましょう！

先祖や自然の恵みに感謝して健康で幸せに暮らせるよう、季節の行事に合わせて食べるものが「行事食」です。行事食を囲みながら、食べ物に感謝し、食べ物の意味を知り、家族と楽しく食べる。そんな行事食が広がれば幸せの連鎖も起こります。大切な食文化を伝えていきましょう。

2月25日 天神講

学問の神様である、天神様(菅原道真公)を命日にお偲びし、学業成就や子どもの健やかな成長を願う風習です。

天神様の掛け軸や置き物を飾ったり、学習ノートや習字をお供えしますが、燕では天神様や鯛、果物の形をした**色あざやかなお菓子**をお供えすることが特徴的です。



天神様の好物であったとされる(定かではありません)、**しょうゆごはん**を召し上がるご家庭が多くありました。

学校給食では、天神様が梅の木に親しんでいたことにちなんで、**梅干し**がつけられます。

しょうゆごはんの作り方

- ① お米3合をいつも炊くようにセットする
 - ② 酒・醤油を大さじ2半ずつ入れて炊く
- ※地域により、小豆が入ったり、油揚げが入るようです。お好みで加えてください。

3月3日 ひなまつり

「桃の節句」ともいい、女の子の健やかな成長、良縁、幸福を願う行事です。

《お供えや食べ物のいわれ》

ひしもち・ひなあられ

- ピンク…桃の花
- 白 …純白の雪
- 緑 …雪解けを待つ新芽



ちらしずし

彩り華やかでお祝いごとに。えびは長生き、れんこんは見通しよくの意味をこめて。

はまぐりの潮汁

貝がらは二枚で一組。他の貝とは組み合わせないことから、ぴったり合うよい相手が見つかるよう思いがこめられています。

はまぐりの潮汁の作り方

- ① 砂抜きして洗ったはまぐり・水5カップ・昆布5gを火にかけ、アクをとり昆布もとる
- ② 酒大さじ2・醤油小さじ1・塩少々で調味する
- ③ 器に盛り、ゆでた菜の花をのせる

この日は何を食べる？

線でつないでみましょう。

春分
(3月20日頃)



かしわもち
笹だんご

端午の節句
(5月5日)



そば
家運や寿命が
細く長く続くよう

土用
(7月下旬)



ほたもち
牡丹の季節

秋のお彼岸
(9月23日頃)



おはぎ
萩の季節

冬至
(12月22日頃)



栄養価の高いうなぎで
暑い夏を乗り切る

大晦日
(12月31日)



かぼちゃ
ビタミン豊富
風邪予防