



食育だより

1月

ねらい：正しい姿勢で食べられるようにする。
：みんなで食べることの楽しさを感じる。

1月1日 **お正月**～本来その年の豊穡を司る歳神様をお迎えする行事で、日本行事の中で最も古くから存在するものであるといわれている。**おせち料理**

1月7日 **人日の節句**～神様にお供えをして幸せを願う節句の日。お正月のご馬也走に疲れた胃に優しさとして休息を与えるため、**七草粥**を食べる。

1月11日 **鏡開き**～お正月に神様へお供えした鏡餅を開くことで歳神様を見送り、お正月に一区切をつける日。鏡餅を割り(切らない)、**汁粉**や**雑煮**として頂き、無病息災などをお祈りする。

1月15日 **小正月** **1月20日** **二十日正月** ～ **小豆粥**

2月3日 **節分**～疫病を鬼に見立て、豆をまいて追いはらう儀式。＊大豆には呪力があると考えられていたため、厄除けの鬼退治には大豆が使われている。魚粥を飾ったり、**福豆**や**恵方巻**きを食ったりして厄を払う。



このこ遊ぶで食育。
このこは何かかな...



ごはんの準備。
ふきんは自分で準備できる。

食育と行事食

行事やお祝いごとにはたくさん食事を行事食といい、子どもたちが優しく健やかに心豊かな人に育ってほしいなどの「祈り」や「願い」が込められているといわれています。日本の行事、行事食を学ぶこども食育の1つです。

3月3日 **上巳の節句(桃の節句)**～女の子の成長をお祝いするお祭り。1年中、娘が幸せに過せるようにと願いをこめた**ひなあられ**(ピンク・緑・黄・白で、それぞれ四季を表現)**菱餅**(下から緑・白・赤の順でつまれ、緑は健康・白は清浄・赤は魔除けを表している)を食べる。

3月20日 **春分の日**～国民の祝日の1つで「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」として法律で定められた祝日。＊お彼岸

5月1日～3日頃	八十八夜
5月5日	端午の節句
6月11日頃	入梅(梅雨入)
7月7日	七夕の節句
8月15日	お盆
9月9日	重陽の節句
11月15日	七五三
12月31日	大晦日

28年中はご理解いただき、ありがとうございました。
29年もどうぞ宜しくお願いします。

