



**明けまして、おめでとうございます！**

今年も心を込めて、お昼のお弁当を作りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。寒さも一段と厳しくなりますが、早寝早起きと、食事のバランスを心がけ、風邪をひかない身体づくりをしていきましょう！！



**1月食育カレンダー**

○ 1日 お正月

新しい年を無事に迎えられた喜びと、この一年の安泰を願い、みんなで食べるのがお節料理です。



○ 7日 七草

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろの7つは「春の七草」と言って、昔からこの日に七草を入れたおかゆを食べる習慣があります。七草には、消化を助ける働きがあり、お正月にごちそうを食べ過ぎて疲れた胃を休めるのにぴったりです。



○ 15日 いちごの日

みんなが大好きないちごはビタミンCがたっぷり摂れて風邪の予防にもなる果物です。1（いい）15（いちご）の語呂合わせで制定されました。



○ 17日 おむすびの日

1995年1月17日、阪神淡路大震災が起こりました。被災した人々はボランティアによる炊き出しのおむすびに、とても励まされたといえます。米の重要性、そしてボランティアの善意をいつまでも忘れないよう、この日に制定されました。

**子どもたちに伝えていきたい日本の行事(食)**

日本で古くから伝わる行事食ですが、ご家庭では、どのように取り入れていますか？行事食とは、季節ごとの伝統行事もしくは、お祝いの日食べる特別な料理のことを言います。さて、一般的にはどのような行事食の認知度が高いのでしょうか？トップ10を紹介します。

	料理	行事名	認知度		行事食	毎年出す
1位	おせち料理	お正月	100%	1位	クリスマスケーキ	94.3%
	お雑煮	お正月	100%	2位	年越しそば	87.7%
	クリスマスケーキ	クリスマス	100%	3位	お雑煮	86.7%
	年越しそば	大みそか	100%	4位	おせち料理	77.7%
5位	七面鳥	クリスマス	99.7%	5位	節分豆	73.1%
6位	ひなあられ	ひな祭り	99%	6位	七面鳥(チキン)	69.0%
7位	うなぎ	土用に丑の日	98.7%	7位	ひなあられ	63.5%
8位	福豆	節分	98.3%	8位	柏餅	57.1%
9位	ちらし寿司	ひな祭り	97.3%	9位	うなぎ	55.0%
	柏餅	端午の節句	97.3%	10位	おはぎ	47.2%

ランキングを見ると、認知度は100でも、毎年行事食を行っていないことが、分かりますね。年の初めの1月に、1年間の行事食を知り、ご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか？

**1月**

- 1日 お正月（おせち料理、お雑煮）
- 7日 人日の節句（七草粥）
- 11日 鏡開き（おしるこ）
- 15日 小正月（小豆粥）

**2月**

- 3日 節分（福豆、恵方巻）
- 10日 初午の節句（いなり寿司）

**3月**

- 3日 桃の節句（ちらし寿司、蛤のお吸い物）
- 18～24頃 お彼岸（ぼた餅）

**4月**

- 8日 花祭り（甘茶）

**5月**

- 5日 端午の節句（柏餅、ちまき）

**6月**

- 21日 夏至（タコ）

**7月**

- 7日 七夕（そうめん）
- 23日頃 土用の丑（うなぎ）

**8月**

- 15日 お盆（精進料理、白玉団子）

**9月**

- 9日 重陽の節句（菊酒、栗ご飯）
- 中旬 十五夜（お月見団子、里芋）
- 20～26頃 お彼岸（おはぎ）

**10月**

- 8日 十三夜（お月見団子、栗ご飯）

**11月**

- 15日 七五三（千歳飴）

**12月**

- 22日頃 冬至（南瓜、小豆粥）
- 31日 大みそか（年越しそば）