

おかざき健康・食育だより

まめ吉通信



日本の食文化を知ってる?

日本の行事食クイズ!

Q1 節分の時にイワシ料理を食べるのはなぜでしょうか?

- ① 鬼はイワシが苦手だから
- ② おいしいから
- ③ イワシは福を呼ぶ魚だから

Q2 端午の節句 (こどもの日) に食べるお菓子は何か?

- ① 桜もち
- ② 柏もち
- ③ いがまんじゅう



Q3 七夕 (7月7日) には天の川に見立てて何を食べるでしょうか?

- ① そうめん
- ② コーヒーゼリー
- ③ たけのこ



Q4 月見 (十五夜) の時に月見だんごは何個お供えするでしょうか?

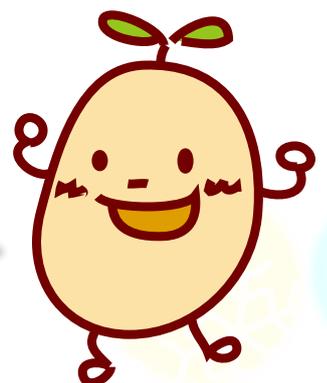
- ① 15 個
- ② 10 個
- ③ 12 個

Q5 日本では 12 月 31 日に何を食べる習慣があるでしょうか?

- ① ラーメン
- ② そば
- ③ おしるこ



次のページにクイズの答えがあるよ!



日本には1年間を通して様々な行事と食事があるんだ!

Q5の答え ②

そばは他の麺類に比べて切れやすいことから、1年の厄や苦勞を切り捨てて来年に持ち越さないという願いが込められています。

お正月
(1月1日～3日)
・おせち料理



節分の夜に、その年の縁起のよい方角(恵方)を向いて無言で太巻きを丸かじりすると、その年は無病息災で過ごせるといわれています。

今年の恵方は西南西だよ



あずきには邪気をはらう効果があると信じられており、お彼岸のころにはあきが食べられるようになったといわれています。



春のお彼岸には「ばたもち」を食べるよ

秋の彼岸
(9月23日ごろ)
・おはぎ



Q1の答え ①

鬼はイワシが苦手だとされており、イワシ料理を食べることで鬼を追い払うといわれています。



節分
(2月3日)
・恵方巻
・イワシ料理



Q4の答え ①

「月見団子」は十五夜にちなみ15個作り、下段9個、中段4個、上段2個と高く盛り、栗やさつまいも、ススキなどと一緒にお供えます。



十五夜とは秋の真ん中の日をさし、美しい満月を眺めて収穫に感謝する日だよ

月見(十五夜)
(9月15日ごろ)
・月見団子



桃の節句
(3月3日)
・いがまんじゅう
お花見
・桜もち



長命寺(関東風) 道明寺(関西風)
桜もちも関東と関西で違いがあるよ!



諸説ありますが、古くから梅雨明けの体調を崩しやすい土用の丑の日に「う」のつく食べ物を食べて、夏の暑さに備えてきました。



うなぎ、うめ(梅)干し、うり(瓜)などが有名だよ

土用の丑の日
(7月20日ごろ)
・うなぎ



Q2の答え ②

柏の木は新芽ができるまで葉を落とさないため、男の子が元気に育つことを願って、柏もちが端午の節句には食べられています。

端午の節句
(5月5日)
・柏もち
・若竹煮



竹は成長が早く、曲がらずまっすぐ育つことから、子どもの成長を願って端午の節句で食べられています。

若竹煮は竹の子とわかめの煮物だよ



七夕
(7月7日)
・そうめん



Q3の答え ①

七夕の日にそうめんを天の川に見立てて食べる文化があります。また、芸事、健康、恋の成就などを願って食べるといわれています。



給食を食べて学ぼう！日本の食文化 ～「旅する給食」～

岡崎市内立大樹寺小学校 梅村 綾子

みなさんは「旅する給食」を知っていますか。今年度の岡崎市の学校給食では、全国各地の郷土料理や産物を取り入れた「旅する給食」を、月に1回実施しています。私たちが住む愛知県がある東海地方を皮切りに、3月までの1年間が日本一周ができるように各地方の献立が登場します。学校給食法では、学校給食の目標の1つとして「我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること」が掲げられています。食文化を紹介する献立として、これまでも季節ごとの行事食や岡崎市の地場産物を活用した献立を取り入れてきましたが、日本各地の食文化についても知ってほしいという願いを込めて「旅する給食」を実施しています。

10月には、近畿地方の「旅する給食」が登場しました。献立は「ごはん・牛乳・高野豆腐のうま煮（和歌山県）・さわらの西京焼き（京都府）・赤こんにやくの甘辛煮（滋賀県）」でした。

本校では、給食の時間に各教室でそれぞれの料理の由来を紹介しました。高野豆腐は和歌山県の高野山に住む僧侶によって作られたと言われていることや、滋賀県の学校給食では赤こんにやくをよく使用していることなどを伝えると、子どもたちからは「知らなかった」「こんな色のこんにやく、初めて食べた」といった声がかぎこえてきました。「旅する給食」では、苦手だと言う子どもが多い煮物や魚の料理が登場しますが、それぞれの料理に込められた意味について学び、日本の食文化について親しみをもってほしいと思っています。

今後も3月まで月に1回、「旅する給食」が登場します。献立表にも記載されているので、どんな料理が登場するか探してみましょう。



▲ 10月「旅する給食～近畿地方～」献立

令和6年度 食育ポスターコンクール 最優秀賞作品



羽根小学校 1年 藤井 紫乃さん



小豆坂小学校 2年 柴田 奏心さん



大樹寺小学校 3年 鈴木 董志郎さん



連尺小学校 4年 塩田 笑方さん



羽根小学校 5年 北澤 心桜さん



根石小学校 6年 畔柳 希子さん