



やっぱい!!

食ぱわー



第9号



発行：一宮市教育研究会
食育・給食部会
2026年1月発行

新しい年が始まりました。新年にはお節料理や雑煮などの正月の行事食に親しんだ人も多いのではないのでしょうか。今回はいろいろな行事食を紹介します。

行事食について知ろう

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食は家族の幸せや健康を願う意味がこめられ、1年を通してさまざまな行事食が食べられています。地域によっては、多少異なることがあります。

行事	料理など	行事	料理など
春 【上巳の節句（ひな祭り）】 	・ちらしずし ・はまぐりのお吸い物（うしお汁）	【七夕の節句】 【土用の丑の日】 	・そうめん ・うなぎ料理 →暑い夏の時期に「う」のつくものを食べて夏バテを防ぎます。
【春の彼岸】 ご先祖様を供養します。	・ぼたもち →春は牡丹の花が咲く時期のため、秋の彼岸のおはぎと区別されています。一般的にこしあんを使用します。	【お盆】 ご先祖様の霊を家に迎え、供養します。	・精進料理 →肉や魚を使わない植物性の食事
【端午の節句（こどもの日）】	・かしわもち ・ちまき		
秋 【重陽の節句】 家族の無病息災を祈ります。	・栗ごはん →この時期に栗が収穫されることから、秋の収穫に感謝していただきます。	【冬至】 1年で最も昼が短い日です。	・かぼちゃ →栄養価の高いかぼちゃを食べ、無病息災を願います。
【十五夜】	・だんご	【大晦日】	・年越しそば →そばが切れやすいことから、1年の災いを断ち切るという意味があります。
【秋の彼岸】 春と同じく、ご先祖様を供養します。 	・おはぎ →萩という植物の花が咲く時期のため、この名で呼ばれます。小豆の匂が秋なので、一般的に、おはぎは粒あんを使用します。	【正月】	・お節料理、雑煮 →料理一つ一つにそれぞれの願いが込められています。

参考文献：「志村結美、上野顕子ほか、新編新しい技術・家庭 家庭分野 自立と共生を目指して、東京書籍、2025、290p」

食べ物クイズに挑戦!



今月は はたらきクイズ! 【黄のなかま編】

マスの中に、【黄のなかま（5群・6群）】の食べ物の名前がかくれているよ。ヒントを手がかりに、たて・よこ・ななめの文字をつなげて、5つさがしてみよう! 2回使う文字もあるよ。おうちの人と一緒に考えてみよう。

《ヒント》

(例) 水に溶かしてかき混ぜながら加熱すると、とろみがつく粉だよ。
じゃがいもやとうもろこしなどからとれるよ。(答え：でんぷん)

- ① 地中海沿岸で育つ、〇〇〇〇の実からとれる油のことだよ。
- ② 牛乳を激しく振動させて、表面に浮かび上がった脂肪部分をすくい取って作った食品だよ。
- ③ 円筒状のショートパスタの両端を、ペン先のように斜めにカットしたよ。
- ④ アフリカのサバンナが原産と言われている油もとれる種実だよ。ひらけ〇〇!
- ⑤ さとうきびの茎やてんさいの根から作られる調味料だよ。

ん	ぶ	ん	ね	ん
で	よ	う	ゆ	ぺ
お	し	ば	さ	と
り	た	ご	ま	う
ー	ぶ	お	い	る

㊦㊧㊨㊩ ㊪㊫㊬ (㊭㊮) ㊯㊰㊱ (㊲㊳) ㊴㊵㊶ (㊷㊸㊹㊺) ㊻㊼㊽㊾㊿

※一宮市教育研究会 食育・給食部会では、今後も食育広報紙「やっぱり!! 食ぱわー」を毎月発行していきます。親子で読んで「食」に対する意識を高めていただけたらと思います。