



Let's enjoy
study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

子どもに伝えたい
食の歳時記

1月（睦月 むつき）

日本には、自然をうやまい、その恵みに感謝するための多くの年中行事や祭りがあります。

「食べることは生きること」古くから伝えられてきたくらし、先祖から伝えられてきた知恵を次の世代の子ども達に伝えていきたいと考えます。

1月（睦月 むつき）

「睦」という字には「むつまじい」（人と仲良くする）という意味があります。正月には大勢の人が集まりいろいろな人と会って、むつまじくすることから「睦月」と呼ばれました。

他に「初春月（はつはるつき）」「初空月（はつそらづき）」「早縁月（さみどりづき）」などの異名もあります。 ※諸説あります。

二十四節気（にじゅうしせっき）

小寒（しょうかん）【6日前後】

冬至と大寒の中間で、寒さが加わる頃という意味。「寒の入り」のこと

大寒（だいかん）【20日ごろ】

寒さがさらに厳しくなり、一年中で最も寒い時季。小寒から立春までの三十日間を寒の内と言い、大寒はその真ん中にあたります



二十四節気とは太陽の動きに合わせて一年を24等分し、冬至を計算の起点にして、季節の変化をその期間に見られる生き物の様子や天候で表したものです。

主な行事・祭り

お節（おせち）

お節とは元旦と年に5回の節句（特に重要な行事を行う日）に神前に食べ物を供えた「御節供（おせちく）」が由来とされています。四段重に控えの五段目がついているのが正式ですが、最近は家族に人数が減ったことから、三段が主流になりました。



七草（ななくさ）（7日）

七日の朝に7種類の野草の入ったかゆを食べて、邪気を払い、健康を祈る行事です。七草かゆには、春の七草と呼ばれる7種類の菜（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）を入れます。すずなはかぶ、すずしろは大根のことです。食べると一年間の病気を防ぐとされています。



鏡開き（かがみびらき）（11日ごろ）



正月に年神に供えた鏡もちを下して食べる行事です。鏡開きは「切る」を縁起の良い「開く」に言いかえた言葉です。鏡もちを下して開くことは、正月の終わりを意味します。

中華風 もちピザ



お正月の残ったもちを
美味しくアレンジして

■材料

切りもち…………… 5～6切れ
(厚さがある場合は薄くスライスしておく)

A

●ハム…………… 4～5枚
(半分に切り1cm幅に切る)

●にら(3cm幅に切る)…………… 1/2束

●長ねぎ(小口切り)…………… 10cm

●ごま油…………… 大さじ1

●しょうゆ…………… 小さじ1

●オイスターソース
…………… 大さじ1と1/2

とろけるチーズ…………… 適量

- 1 フライパンにクッキングシートをしき切りもちを並べる。ふたをして中火でもちがやわらかくなるまで焼く。
- 2 ひっくり返し、混ぜておいたAをもちにのせ、その上にとろけるチーズをかけて焼く。
- 3 にらがしんなりし、チーズがとけたら出来上がり。