



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

4月 (卯月 うづき)

今年度は歳時記、特に12カ月の行事と食に関わる儀礼や年中行事を取り上げていきます。

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。そうして感謝と祈りを繰り返し、命をつないできました。

「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。

## 4月 (卯月 うづき)

卯の花が咲き乱れる時期なので**卯月**といいます。

他に「**植月** (うえつき)」「**卯花月** (うのはなづき)」「**花残月** (はなのこしづき)」「**夏初月** (なつはづき)」ともいいます。 ※諸説あります。

## 二十四節気 (にじゅうしせっき)

### 清明 (せいめい) 【5日ごろ】

だんだん暖かくなり、たくさんの花が咲き、  
活気あふれる頃

### 穀雨 (こくう) 【20日ごろ】

春の雨が田畑を潤し、  
農作物が育つ頃



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

## 入園式・入学式

保育園、幼稚園、学校へ入学する時の行事。ヨーロッパ・アメリカでは9月、オーストラリアでは1月に行われる。



## イースター

イエス・キリストの復活を祝い、春が来たことを喜ぶキリスト教の祭り。復活祭ともいう。



## 花まつり

お釈迦様の誕生を祝う祭り。お釈迦様の立像に甘茶をかけて拝む。

## 十三参り

13歳になる子供たちが虚空蔵菩薩を祀る寺院を参詣して、知恵を授けてもらう行事。

## 春祭り

田んぼや畑の仕事が始まる季節、作物が豊かに実るように神さまに願う日本各地の祭り。

## 水口祭り（みなくちまつり）

稲の種もみを苗代（苗を育てる田んぼ）にまく前に、田んぼに入れる水口に、花や赤飯などを供えて、苗の成長を祈る行事。



いちごと  
マーマレードの  
蒸しパン  
ケーキ



■材料(1人分)

ホットケーキミックス粉… 150g  
卵…………… 1個  
牛乳…………… 100g  
マーマレードジャム… 大さじ2

プレーンヨーグルト… 大さじ1  
サラダ油…………… 大さじ1  
いちご…………… 50g  
(へたをとって刻んでおく)

- ① ボウルに牛乳と卵を入れてよく混ぜる。さらにマーマレードジャム、ヨーグルト、ホットケーキミックス粉の順に入れ、その都度よく混ぜる。
- ② いちごは飾り用に少し取り分け、残りを①に入れてよく混ぜる。
- ③ 蒸し器に水を入れ沸騰させておく。型に②の生地を8～9分目位入れ、飾り用いちごをのせる。
- ④ 沸騰した蒸し器に③を入れ、強火5分→中火5分程度蒸す。竹串を刺し生地がつかなければ出来上がり。

※マーマレードジャムの代わりに他のジャムやチョコチップなどを入れてもおいしくいただけます。