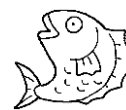


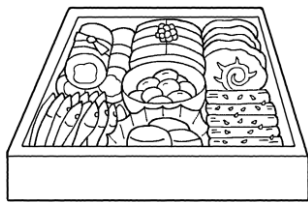


受け継ごう 日本の食文化



年中行事には、昔から受け継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの(直会)でした。今でも、季節の節目となる日やお祝いの時などに食べられています。地域に伝わる行事食を知って作ったり、食べたりして1年を健康に過ごしましょう

おせち料理



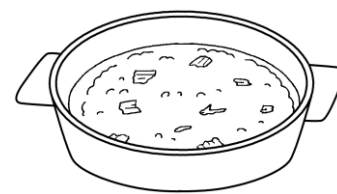
おせち料理はお正月に食べられますが、もともとは季節の節目(変わり目)に神様に供えるものでした。おせちに入る料理には、それぞれ健康や長寿などの願いが込められています。

そうじ雑煮



雑煮は、各土地の産物と食文化を反映し、様々な形に発展してきました。東日本は主に角もち、西日本は主に丸もちを入れます。すまし仕立てやみそ仕立てなど、味付けも地域で異なります。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。七草は、「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな(かぶ)、すすしろ(だいこん)」で、旧暦では1月が春なので、春の七草といわれます。

いざという時の心構え 非常時の食を考えよう

1995年1月17日、私たちの住んでいる兵庫県で阪神・淡路大震災が起きました。自然災害はいつ起こるか分かりません。そこで、今月は家での食料備蓄について考えてみましょう。

◆「水」の備えが、命を守る

水は、人間が生きていくために無くてはならないものなので、飲料水(調理用を含む)は必ず備えておきましょう。目安は、「ひとり1日3リットル」です。大規模災害時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。その他にも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



◆「食べ物」を備えましょう

普段から食べ慣れていて常温で保存できるものを、少し多めに買っておきましょう。「主食」「主菜」「副菜」を備えておくと、災害時でもバランスのよい食事を食べることができます。また、好きなものを食べて前向きな気持ちになったり、リラックスしたりすることも大切です。おいしく食べることで心が満たされ、災害を乗り越える力がわいてきます。

《主食》米・めん・いも など

まずは、エネルギーのもと「炭水化物」。



《主菜》魚・肉・卵・大豆のかんづめやびんづめ、 レトルトのカレーやシチュー など

体力低下を防ぐために「たんぱく質」を。



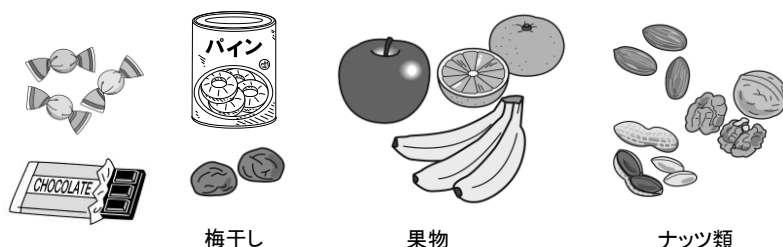
《副菜》日持ちのする野菜、乾物 など

非常時に不足しがちな「ビタミン」や「無機質」を。



《好きな物》甘いもの、果物、ナッツ類 など

つかれをほぐし、元気が出る。



- 新 食育ブック④食の自立 少年写真新聞社
- もしものときに役に立つ 防災クッキング フレーベル館
- 給食&食育イラスト素材集 全国学校給食協会