



我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

日に日に暖かさが増し、菜の花など季節の野菜も見られるようになりました。

四季のある日本では、季節に応じた和食文化があり、行事食などは目で見て楽しいだけでなく、旬の食材が使われていることも多く、季節を味わい、その時期に必要な栄養をとることにもつながります。目で見て楽しく、食べて健康になれる行事食や和食！食育だより第27号では、季節を楽しむ行事食・和食を気軽に取り入れるためのヒントについてお伝えします。

3月4月でおすすめの我孫子市産野菜

★トマト(冬を越したトマトが一番甘くなる時期！)

★ほうれんそう(千葉県が生産量トップ3に入る産地！！)

★ブロッコリー(実は、緑のつぶつぶは花のつぼみ！)



グローバルな世の中なのに和食！？

グローバルな世の中では、お互いの文化を尊重しあい、相互理解を深めることが必要です。和食は日本固有の「食文化」としても有名ですが、『留学先で日本料理を教えて！と言われた』などは、よく聞く話です。自分の文化を知ること。その上で相手の文化を理解すること。グローバルになっている現代、様々な人と理解し合うために、まずは自分の文化を知ることが大切なのではないのでしょうか。



食べてる？日本の行事食

農林水産省が行ったアンケート調査（令和2年に20歳から69歳の男女2,000名を対象に実施）では、季節の行事など特別な日に関連した食べものを「ほぼ毎回食べる」「食べることの方が多い」と答えた人は、『正月・大みそか』（お節料理、年越しそば、餅、雑煮など）が最も多く、8割以上

となっていました。一方、『桃の節句・端午の節句』や『お彼岸』では3割台となっています。

行事食は旬の食材を取り入れたものが多く季節を味わい、楽しむことができます。旬の食材や行事食で四季の変化や自然の恵みを楽しみましょう！

季節の行事など特別な日に関連した食べものの食事頻度

	ほぼ毎回食べる	食べることの方が多い	食べないことの方が多い	ほとんど食べない
正月・大みそか ※お節料理、年越しそば、餅、雑煮など	61.7	22.4	6.7	9.3
節分 ※福豆、恵方巻き、いわし煮など	30.8	23.8	16.3	29.2
桃の節句・端午の節句 ※ちらし寿司、柏餅、ちまきなど	16.5	19.9	25.3	38.4
お彼岸 ※ぼた餅、おはぎなど	12.5	18.8	27.2	41.6

農林水産省「国民の食生活における和食文化の実態調査」結果より

旬を家庭の味に加えると多様な栄養をとれるだけでなく、食卓のバリエーションも広がるうなあ～。

季節を楽しむ行事食と和食は中面をチェック！





行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。家族とともに旬の食材を使った行事食や和食を楽しみましょう。

季節を楽しむ行事食と和食



ちらし寿司、はまぐりの潮汁
菱餅、ひなあられ

福豆をフライパンで炒りながら、めんつゆと青のりを絡めれば、いつもと違う味付き福豆に。

●人日(じんじつ)の節句【1月7日】

春の七草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)から自然の芽吹きをいただいて、一年の無病息災を願います。



七草がゆ

●お正月【1月1日】

幸せや豊作をもたらす「歳神(としがみ)様」を各家庭で迎える行事として古くから大切に祝われてきました。おせち料理やお雑煮を用意して、一年の幸せを祈ります。



おせち料理、お雑煮

●冬至

【12月22日頃(令和4年12月22日)】



かぼちゃ料理

一年で最も日が短い日。冬至を過ぎれば太陽が蘇り、人々にも精気が戻ると考えられ、旬の物を食べて栄養をとり、力を付ける習慣があります。また、かぼちゃ(なんきん)、だいこん、にんじん、れんこんなど「ん」のつく食べものを食べると運がつくと言われています。

冷凍かぼちゃを使えば切る手間も省けて楽チン。調味料とかぼちゃを耐熱容器に入れてレンジで加熱すれば、簡単に煮物が作れます。

●秋分の日

【9月23日頃(令和4年9月23日)】

春分の日と同様、昼と夜の長さがほぼ同じ時間になる日。秋分の日を中日とし、前後3日間を合わせた7日間が彼岸。萩の花にちなんだおはぎ(粒あん)をお供えして先祖供養をします。

●重陽(ちようよう)の節句【9月9日】

別名「菊の節句」。強い香りで邪気を祓うとされる菊の花を浮かべた菊花酒を飲み、長寿を祈ります。

菊花酒、食用菊の料理



●節分【2月3日頃(令和5年2月3日)】

立春の前日で季節の分かれ目の日。昔は立春から一年が始まるとされていたことが由来。豆には、力が宿り、悪霊を退けると考えられ、福豆をまいて邪気を祓い、一年の幸福を祈ります。



福豆、恵方巻

1 睦月 大根 白菜 タラ

2 如月 みかん

3 師走

4 卯月 菜の花 初ガツオ 空豆

5 皐月

6 水無月

7 文月

8 葉月

9 長月

10 神無月

11 霜月

秋 きのこ 秋刀魚 柿 栗 さつま芋

夏 アジ 枝豆 とうもろこし すいか

春 菜の花 初ガツオ 空豆

冬 大根 白菜 タラ

1 睦月 大根 白菜 タラ

2 如月 みかん

3 師走

4 卯月 菜の花 初ガツオ 空豆

5 皐月

6 水無月

7 文月

8 葉月

9 長月

10 神無月

11 霜月

秋 きのこ 秋刀魚 柿 栗 さつま芋

夏 アジ 枝豆 とうもろこし すいか

春 菜の花 初ガツオ 空豆

冬 大根 白菜 タラ



おはぎ

いつもの青菜のお浸しに、食用の菊の花びらを加えて。菊は酢を加えた湯でゆでてから冷水で冷やすと色鮮やかに仕上がります。

〈参考〉

農林水産省「自然への感謝と祈りを込めて 家族を結び、未来へつなげる 和食」(<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/attach/pdf/index-90.pdf>)、「子どもの食育行事食について」(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/learn/event.html)、千葉県「県民の日」(<https://www.pref.chiba.lg.jp/kkbunka/kenminnohi/>)

●上巳(じょうし)の節句【3月3日】

別名「桃の節句」。邪気を祓う桃の花やひな人形を飾り、ちらし寿司やはまぐりの潮(うしお)汁などで女の子の成長を祝います。はまぐりは、対になっている貝殻同士でしか形がぴったりと合わないことから、将来いい相手と出会えますようにという願いを込めて。



1 睦月 大根 白菜 タラ

2 如月 みかん

3 弥生 たけのこ 菜の花 初ガツオ 空豆

4 卯月

5 皐月

6 水無月

7 文月

8 葉月

9 長月

10 神無月

11 霜月

秋 きのこ 秋刀魚 柿 栗 さつま芋

夏 アジ 枝豆 とうもろこし すいか

春 菜の花 初ガツオ 空豆

冬 大根 白菜 タラ

1 睦月 大根 白菜 タラ

2 如月 みかん

3 弥生 たけのこ 菜の花 初ガツオ 空豆

4 卯月

5 皐月

6 水無月

7 文月

8 葉月

9 長月

10 神無月

11 霜月

秋 きのこ 秋刀魚 柿 栗 さつま芋

夏 アジ 枝豆 とうもろこし すいか

春 菜の花 初ガツオ 空豆

冬 大根 白菜 タラ

1 睦月 大根 白菜 タラ

2 如月 みかん

3 弥生 たけのこ 菜の花 初ガツオ 空豆

4 卯月

5 皐月

6 水無月

7 文月

8 葉月

9 長月

10 神無月

11 霜月

秋 きのこ 秋刀魚 柿 栗 さつま芋

夏 アジ 枝豆 とうもろこし すいか

春 菜の花 初ガツオ 空豆

冬 大根 白菜 タラ

1 睦月 大根 白菜 タラ

2 如月 みかん

3 弥生 たけのこ 菜の花 初ガツオ 空豆

4 卯月

5 皐月

6 水無月

7 文月

8 葉月

9 長月

10 神無月

11 霜月

秋 きのこ 秋刀魚 柿 栗 さつま芋

夏 アジ 枝豆 とうもろこし すいか

春 菜の花 初ガツオ 空豆

冬 大根 白菜 タラ

●七夕の節句【7月7日】

別名「笹の節句」。願い事を書いた五色の短冊や飾りを笹竹に吊るし、技芸上達・豊作を願い、天の川に見立てたそうめんを食べます。

そうめん



そうめん錦糸卵やオクラ、星形に型抜きしたハムなどで飾り付け。おいしい天の川のできあがりです。

←きゅうり、絹さやなど
↑ハムやチーズ、にんじんなど

●春分の日(彼岸)

【3月20日頃(令和4年3月21日)】

昼と夜の長さがほぼ同じ時間になる日。春分の日を中日とし、前後3日を合わせた7日間が彼岸。牡丹の花にちなんだぼた餅(こしあん)をお供えして先祖供養をします。



ぼた餅

●端午の節句【5月5日】

強い香りを持つ菖蒲を魔除けにした中国の風習が由来。江戸時代に「菖蒲」が「勝負」と繋がり、男の子の節句とされました。端午の節句に食べる柏餅は、新しい新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の木のように親から子、孫へと命が繋がる願いが込められています。



柏餅、ちまき

●千葉県民の日【6月15日】

千葉県は、明治6年6月15日に当時の木更津県、印旛県の両県が合併して誕生しました。「県民の日」は、「県民が、郷土を知り、ふるさとを愛する心をはぐくみ、共に次代に誇りうる、より豊かな千葉県を築くことを期する日」として、昭和59年に制定されました。



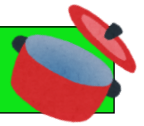
県のホームページには、太巻き寿司など千葉県の郷土料理やふるさと料理の作り方が多数掲載されています。

千葉県「ちばのふるさと料理」→



作ってみよう!

春の行事食や和食レシピをご紹介します!



日本は、豊かな自然に恵まれているため、四季折々の食材で旬の変化を楽しむことができます。また、昔から年中行事や人生儀礼は、幸せや健康長寿の願いが込められた料理が食べられています。

今回は、春の代表的な食材、たけのこを使った**たけのこご飯**や、お彼岸にお供えされる**ぼた餅**の作り方を紹介します! 旬の食材や行事食を楽しみましょう。

まずは、楽しむことから始めよう!
市販の物を使って簡単に作れる方法を紹介するうなあ~



たけのこご飯

春が旬!

【材料】(4人分)

- 米…2合
- ゆでたけのこ…150~200g
- 油揚げ…1枚
- めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ6

【作り方】

- ①米は洗って水気を切っておく。
- ②たけのこは穂先を薄くし形に、残りはいちょう切りにする。油揚げは短冊切りにする。
- ③炊飯器に米とめんつゆを入れ、2合の目盛りまで水を加える。たけのこ、油揚げを上に乗せて炊く。
*3倍濃縮のめんつゆの場合は、めんつゆの分量を大さじ4にしてください。
*にんじんや鶏肉など他の具材を加えてもおいしくできます。



ぼた餅

春のお彼岸の行事食!
牡丹の花にかけて、
こしあんで作ります。

【材料】(8個分)

- 米…1合
- 切り餅…1個
- こしあん…300g

【作り方】

- ①米は洗って水気を切る。1合の目盛りより、ほんの少し多めに水を加え、中央に切り餅をのせて炊く。
- ②ご飯が炊けたら、熱いうちにしゃもじでご飯をつぶしながら餅とご飯を混ぜ合わせる。
- ③②を8等分し、ラップで包みながら俵型にする。
- ④ご飯の粗熱がとれたら、こしあんを8等分にし、平たく伸ばしてご飯を包む。

しゃもじを水で濡らしながら混ぜて。



ラップを使うと包みやすくなります。包まず、スプーンであんこをご飯の周りに塗っても。

*こしあんの他にも、きな粉(きな粉:砂糖=2:1+塩少々)や黒ごま(黒すりごま:砂糖=3:1+塩少々)やずんだあんなどアレンジも楽しめます!



子どもと楽しむ! お役立ち和食文化情報(農林水産省)



おうちで和食

日本の食文化に触れながら、親子で「食べる力」を育くめるよう子どもがいる家庭を中心に、「日本の食文化」や「子育て」に関する情報を発信していく農林水産省の特設サイト。



Let's! 和ごはんプロジェクト

子どもが「和ごはん」を食べる機会を増やしてもらうため、商品・サービスの開発・販売、子ども向けメニューの展開等を促進するためのプロジェクト。

《お問い合わせ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04(7185)1126