



# きゅうしょくだより

## 祝いごとに欠かせない 赤飯



赤飯は、小豆のゆで汁で、もち米と小豆を蒸して

赤い色をつけたおこわです。祝いごとの時に赤飯をつくって食べたり配ったりする風習は、江戸時代から一般的になったといわれています。現在でも、お食い初めや卒園式、誕生日、結婚式などの人生の節目をいわう食事として食べられています。

赤飯には、小豆以外にも、ささげや甘納豆、くりやいもなどを入れている地域もあります。また、もち米を染める時に小豆のゆで汁ではなく、しょうゆや食紅などを使ったりするところもあり、各地域によって違いがあります。

## 「赤」は魔よけの色

古代より、「赤」は邪気をはらう力があるといわれていました。魔よけの意味を持つことから、もち米を赤い色に染めた赤飯が祝いごとに出されるようになったといわれています。



### ひなまつり

3月3日は「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、女の子の幸せを願う日です。

ひな人形を飾ったり、はまぐりのうしお汁を食べたりします。はまぐりは、同じ貝の対となる2枚の殻以外とはかみ合わないことから夫婦の仲のよさをあらわすとされています。

### 春分の日行事食ぼたもち

「ぼたもち」は、春の彼岸（春分の日）の前後3日間ずつの合計7日間に食べるもちです。秋にも彼岸があり、この時は「おはぎ」を食べます。実は、どちらも同じものです。

春はぼたもち、秋はおはぎと呼びます

## 一年間を振り返ってみましょう！

子どもたちは、成長していくにつれて少しずついろいろなことができるようになります。

- 「スプーンやはしを上手に持って食事が出来た」
- 「食べたいものや好きなものが増えた」
- 「家族や友達と一緒に楽しく食べる事ができた」
- 「朝ごはんを食べた」
- 「食べ物のことを話題にした」など、



この一年間でできたことやできるようになったことなどを、子どもたちと一緒に振り返ってみましょう。