

日本の伝統文化～行事食を知ろう～

今年も残すところあとわずかとなりました。そこで来年1年の行事食についてまとめました。行事食を通して、日本の伝統の文化を、楽しんで下さい。

	伝統行事	伝統行事食
1月	 正月	雑煮
2月	 節分 	恵方巻
3月	桃の節句（ひなまつり）	ちらし寿司
4月		
5月	端午の節句（こどもの日）	かしわもちやちまき
6月		
7月	土用の丑の日 	うなぎ
8月	 たなばた	そうめん
9月	十五夜	お月見団子
10月		
11月	 七五三 	千歳飴・赤飯
12月	 冬至、大晦日	かぼちゃ、年越しそば



～今月の給食から～ 七草粥風

【材料】(幼児4人分)

- 精白米・・・2/3合（100g）
（ごはんなら茶碗2杯分程度）
- 大根・・・中2cmくらい（40g）
- ほうれん草・・・1/8束（20g）
- 水菜・・・1/2株（15g）
- かいわれ大根・・・1/4/パック（15g）
- サラダ油・・・適量
- 塩・・・小さじ1/3（2g）
- 醤油・・・小さじ1/3弱（1.6g）
- だし汁・・・2.5カップ（500mL）

【作り方】

- ①ごはんを炊く。
- ②かつお節、昆布でだしをとる。
- ③大根は厚さ3mmのいちよう切りにし、だし汁で煮て、醤油・塩で味を調える。
- ④ほうれん草、水菜は茹でて冷水にとり、水気を切ってから刻む。
- ⑤かいわれ大根は長さ1.5cm程度に切り、④と一緒に③の汁の中に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ごはんを器に盛り、⑤をかける。