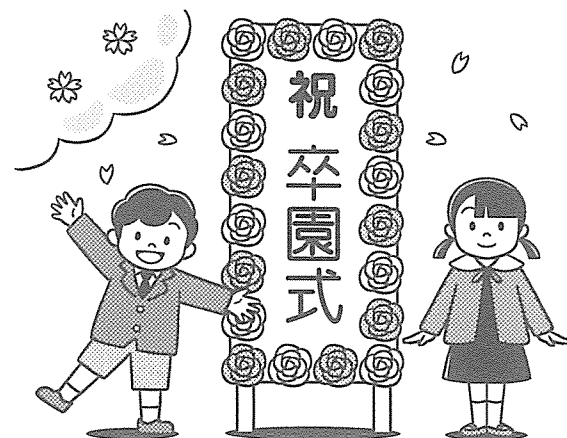
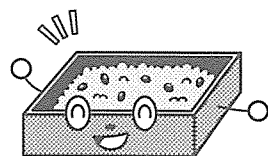


# たのしくたべようニュース

## 祝いごとには欠かせない 赤飯



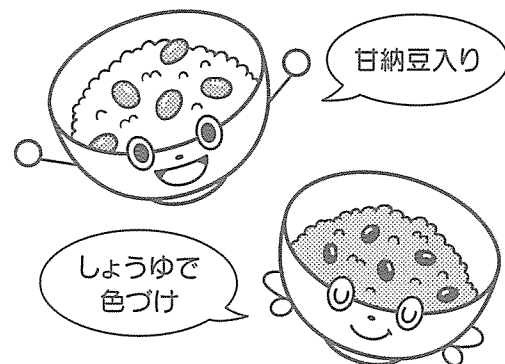
赤飯は、小豆のゆで汁で、もち米と小豆を蒸して、赤い色をつけたおこわです。祝いごとの時に赤飯をつくって食べたり配ったりする風習は、江戸時代頃から一般的になったといわれています。

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祝う食事として、食べられています。

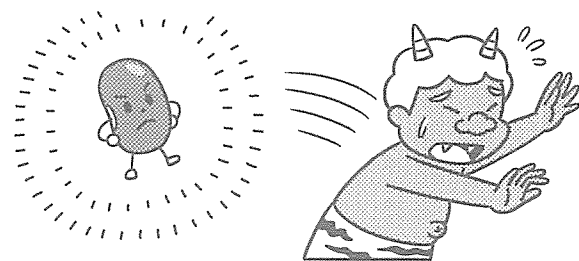
## 赤飯は地域によってもかわります

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、甘い味つけにしたりするところもあります。

このように、「赤飯」といっても、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。



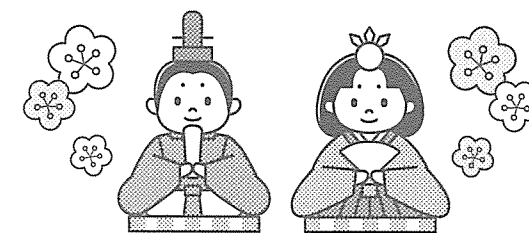
## 1年間をふり返ってみましょう

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できた」、「食べたいものや好きなものが増えた」、「家族や友だちと一緒に楽しく食べることができた」、「朝ごはんを食べた」、「食べ物のことを話題にした」など、この1年間でできたことやできるようになったことなどを、子どもと一緒にふり返ってみませんか。



## 3月3日は 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。ひな人形などを飾ったり、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いわれています。



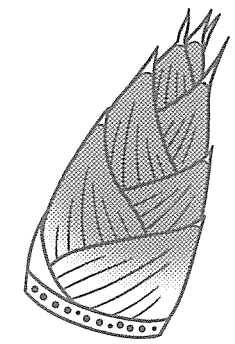
## 春分の日行事食 ぼたもち

「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。



## ぐんぐん伸びるたけのこ

たけのこ(モウソウチク)は成長がとても速く、1日に1m以上も伸びることがあります。収穫時期を逃すと、えぐみが増えて、かたくなってしまうため、生のたけのこが売られているのは、限られた期間だけです。たけのこははんやあえもの、若竹煮や天ぷらなどで食べられています。



参考文献 『全集 伝え継ぐ日本の家庭料理 どんぶり・雑炊・おこわ』一般社団法人 日本調理科学会企画・編集 一般社団法人 農山漁村文化協会刊 農林水産省HPほか