



あけましておめでとうございます！お正月は、普段とは少し違った特別な料理を味わう機会が多かったのではないのでしょうか！おせち料理やお雑煮には、地域ごとに受け継がれてきた意味や願いがたくさん詰まっており、日本の食文化を感じられる行事食でもあります！行事食をきっかけに、食への興味、関心を深めていただければと思います！2026年も食育だよりで食に関する様々な情報をお届けしていきますので、よろしくお願いいたします！



郷土料理（お雑煮）

お雑煮はお正月には欠かせない行事食のひとつで、地域や家庭によって食材や味付けに違いがあります。それぞれの違いを知りながら味わうことで、いつものお雑煮が少し特別に感じられるかもしれません。新しい1年の始まりに、ぜひご家庭の味を楽しんでみてください。

地域別特徴

東京

四角いお餅を使い、鶏肉や野菜を合わせたお雑煮

新潟

イクラやさけ、しいたけなど具たくさんのお雑煮

京都

白味噌で味付けし、丸いお餅を使ったまろやかな味わいのお雑煮

福岡

丸いお餅に、ぶりやしいたけが入っているのが特徴のお雑煮



お雑煮の由来



お餅は昔から祝い事に使われる縁起物であり、年神様にお供えとして用いられています！

そのお餅を地元の食材と一緒に煮て食べることで「無事に新年を迎えられたことへの感謝」、「これから1年の豊作や家内安全」を願って食べられてきました！



食育イベント告知



【恵方巻をかぶりつこう！】

1月31日（土）14時～16時
みんなで恵方巻を作って、前歯を使ってかぶりつくことで噛む力を鍛えるのと、節分について一緒に学びませんか？

参加費：500円

持ち物：エプロン、手拭きタオル、三角巾、飲み物

※定員になり次第、受付を締め切らせていただきます

