

年末年始の行事食を知ろう！



12月の年の終わりの年末と1月の年の始まりの年始は、1年の中でもとくにたいせつにされています。いろいろな行事食があるんですよ。クイズをしながらたのしくべんきようしましょう。



行事食は、つぎの4つの「ねがい」がこめられています。日本では、食べものと人々のねがいをむすびつけて、食べることを大切にしてきました。

けんこう

かぞくのしあわせ

ながいき

ほうさく

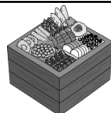
行事食にこめられた願いです。



3年生と「大麦」の勉強をしました。種類の違う大麦を使った「麦ごはん」の比べもしました。そして、20日には「大麦粉」を使ったパンケーキづくりもして、みんな、とても上手につくれました。レシピをお知らせします。小麦で作るよりすこし「もっちり」した食感になりました。

クイズの答え

①ア ②イ ③ウ ④ア



12月22日 冬至(とうじ)

冬至は1年のうちで夜が1ばん長い日です。このころは、カゼをひきやすいので、冬をげんきにすこす食べものを食べます。

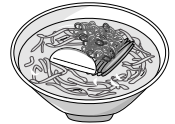
クイズ①

「なんきん」とよばれる、冬至に食べるとカゼをひかないといわれる野菜はどれかな？

ア、かぼちゃ イ、みかん ウ、ねぎ

12月31日(おおみそか)

「年こしそば」を食べます。



クイズ②

年こしそばを食べるのは、なぜかな？

ア、来年もそば(いっしょに)いようね

イ、来年もそばのようにほそ長く健康でいたい

1月1日(正月)

新しい年を祝って、おせち料理を食べます。

クイズ③

「ほうさく」をねがって、「たづくり」とよばれる「ごまめ」を食べます。ごまめを漢字で書くとどれ？

ア、五万目 イ、五万芽 ウ、五万米

1月7日(七草ななくさ)

正月でつかれた胃を休めるために「七草がゆ」

クイズ⑤

「ななくさがゆ」に入っている野菜はどれ？

ア、せり イ、パセリ ウ、にんじん

大麦粉を使ったパンケーキ

<材料> 大麦粉 100g
 ベーキングパウダー 小さじ1
 卵 1個
 砂糖 60g
 牛乳 150cc



<作り方>

- ①ボールに卵を割り入れ、泡たて器で混ぜる。
- ②砂糖を加えて混ぜ、牛乳も加えて混ぜる。
- ③大麦粉とベーキングパウダーを合わせて振ったものを入れて混ぜる。
- ④フライパンかホットプレートで焼く