

# 食育って何？

朝ごはんを食べない、好き嫌いをする、食事を残すなど、毎日の食生活だけでも多くの問題がありますね。

このような、「食」を取り巻く様々な問題を解決するために重要な役割を果たすのが食育です。

この本で学んだことを、毎日の生活で少しずつ取り組むことができるといいですね。

## ぼく・わたしが今日からやること

### 行事食一覧

「行事食」とは、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことをいいます。

1月 お正月(おせち料理、雑煮)、七草(七草がゆ) 鏡開き(おしるこ)



7月 七夕(そうめん) 土用の丑の日(うなぎ)

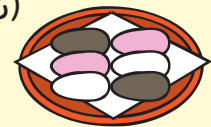


2月 節分(福豆、恵方巻、いわし)

8月 お盆(だんご、そうめんなど)

3月 ひな祭り(はまぐりの吸い物、ちらし寿司)、春の彼岸(ぼたもち)

9月 十五夜(だんご、里いも) 秋の彼岸(おはぎ)



4月 お花見(お花見団子、桜もち)



11月 七五三(千歳飴)



5月 端午の節句・子どもの日 (かしわ餅、ちまき)



12月 冬至(かぼちゃ) 大みそか(年越しそば)

愛知県農業水産局 農政部 食育消費流通課(2021年度発行)

〒460-8501 名古屋市中区三の丸3-1-2

食育に関する詳しい内容は「食育ネットあいち」を御覧ください。

<https://www.pref.aichi.jp/shokuiku/shokuikunet/>

