



2026

河北の食育だより

今年は
午年

あけましておめでとうございます(^_^)/

お正月はゆっくり過ごせましたか？

美味しいご飯はいっぱい食べられましたか？

今年も沢山食べてたくさん遊んで強い身体を作りましょう！

おせちのおかずの意味



数の子/子孫繁栄



黒豆/不老長寿



ごまめ/豊作祈願



蓮根/将来の見通しが良くなるように



栗きんとん/商売繁盛

えび/腰が曲がるまで
長生き出来るように

1月11日は鏡開きの日です。

飾ってあった鏡餅を木づちなどで小さくして食べます。

包丁を使わるのは、刃物を使って餅を切ることが縁起が悪いとされていましたからです。

そこで、鏡餅を「切る」ではなく「開く」といいます。



春の七草といえば、セリ、ゴヨウ、ハコベラ、ナズナ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ。



1月7日、無病息災を願って食べる七草がゆには、お正月のごちそうで疲れた舌を胃袋を休ませる効果もあります。

