

2026 河北の食育だよ！

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しましょう 🍴

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。

包丁を使わないのは、刃物を使って餅を切
ることが縁起が悪いとされて
いたからです。

そこで、鏡餅を「切る」ではなく
「開く」といいます。



セリ

七草がゆ

春の七草といえば、セリ、ゴギョウ、
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
疲れた舌を胃袋を休ませる
効果もあります。



ナズナ



ゴギョウ



ハコベラ



スズシロ



スズナ



ホトケノザ

