



# 食育だより

令和8年1月発行

恵庭市子ども未来部

新しい年を迎え、気持ちも新たに、今年も子ども達の健やかな成長と健康に配慮した安全でおいしい給食を提供できるよう努めていきます。

## 健康を祈る鏡開き

◇鏡開きは、お正月にお供えした鏡もちをお正月が終わった1月11日に、神仏に感謝し皆でいただき



無病息災を祈る行事です。「開く」は「切る」という言葉を避け、また「末広がり」を意味します。鏡もちは包丁などを使って切らず、手か木槌などで小さくしてから、雑煮やお汁粉でいただくのが一般的です。また、もちを油で揚げた後、塩か砂糖などをまぶして食べるという家庭もあるようです。

◇最近は、個包装になった鏡もちがあり、袋を開けるだけで自分で切らずに食べられるようになります。

したが、「鏡開き」の本来の意味などお子さんと話題にしてみましょう。

## たべものえほん

たべものを題材にした絵本や図鑑のようにみて楽しめる絵本、風景なども詳細に描かれていて見応えのある絵本を紹介します。〔恵庭市立図書館で貸出しています〕

おむすびさんの田植えの日、田植えの手伝いにきてくれたのは、近くの村のみんなです。まずは、おむすびむらの「しゃけさん」「たらこさん」「おかかさん」「うめぼしさん」それと「こんぶさん」。のりまきむらの「ほそまきさん」。田植え名人、すしねたむらの「たこどん」「いかどん」。みんなで張り切って田植えをする様子がおもしろい絵本です。

- タイトル「おむすびさんのたうえのひ」
- 発行：(株)PHP研究所 ●作：加岳井 広（かがくい ひろし）



料理の種類の多さや含まれる栄養成分、大根に例えられる言葉(大根役者、大根足)、いろんな大根の種類、生産量が最も多い野菜のひとつなど、大根が「エライ」ことがよくわかる絵本です。

- タイトル「大根はエライ」
- 発行：福音館書店 ●作：久住 昌之（くすみ まさゆき）

田んぼのある里山には、その周囲に色とりどりの花や花の蜜や花粉を求めて集まるチョウやハチなどの昆虫、昆虫を食べるツバメなどの鳥なども訪れます。お米をつくる田んぼでの仕事だけでなく、あぜや土手、雑木林などにある植物や昆虫などが図鑑のように名前と共に詳細に描かれていて見ごたえのある絵本です。

- タイトル「里山の自然 田んぼの1年」
- 発行：偕成社 ●絵・文：瀬長 剛（せなが たけし）

