

食育通信～職場で食場環境を考えよう～

Vol.34

令和4年12月20日

～令和4年度戸田市健康福祉の杜まつり～

3年ぶりに令和4年度戸田市健康福祉の杜まつりを10月2日に開催しました。福祉保健センターでは、伝統食に関するアンケートや、郷土料理の掲示を行いました。「お正月におせちは食べるよね」、「うちではこれはこだわっているかも！」等と、家族や友人と話しながらアンケートに回答していました。



戸田市では、食育の一環で伝統的な料理を継承することにも取り組んでいます。伝統食は、込められた願いや想いを各地域の特色や、各家庭のこだわりをもって、様々な形に変えて今日まで継承されてきました。戸田市でも世界に誇る日本の食文化を次の世代にも継承していきたいですね。

～地域の食材を使ったお雑煮で家族の無病息災を願おう～



行事食の1つであるお雑煮をなぜお正月に食べるのか、みなさんは知っていますか？かつてのお雑煮は、元日の朝、井戸からくんだ新しい水、その年最初の聖なる火で煮たお雑煮をいただき、1年の無病息災や家内安全を願ってきました。

また、郷土料理としても有名です。味噌仕立てやすまし汁、餅の種類では丸餅や角餅、あんこ入りの餅を入れる地域もあります。さらに、縁起をかつぐための食材を入れることも！例えば、カブは「株を上げるため」、ブリは「出世魚にあやかる」等。



お雑煮の魅力的な要素

- ① 地域の独自性がある ② 家庭の味がありアレンジが豊富

ぜひこの機会に、縁起かつぎの点から食材にこだわる他、普段食べないような色々なお雑煮を作るのもいいですね。

年末年始は、家族や親せき、友人等の大切な人とお雑煮やおせち、我が家の自慢料理を一緒に作ってみたり、食卓を囲んで話したりと楽しんでお過ごしください！



☆☆☆☆☆「戸田市食育推進情報局」に遊びにきてください☆☆☆☆☆

福祉保健センターで行っている食育活動の取り組みや食育に関する教室等をPRするページを開設中です。

戸田市食育推進情報局 <http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/236/health-shokuikujoho.html>



☆戸田市の郷土料理「呉汁」の作り方も載っています☆

保育園の食育「コロナに負けないぞ」・戸田の郷土料理について(Vol.33/令和3年10月)