

# 食育だより

令和7年1月9日(木)

発行者

練馬区立中村中学校

食育推進チーム

【第8号】

食育だよりは、食について情報を発信していくことを目的としています。旬の食材や年中行事の食事などについて発信します。

## 「鏡開き」

新年あけましておめでとうございます。  
おせちやお雑煮など、新年を祝う料理は食べましたか？

これからやってくる鏡開きについて紹介します。

「鏡開き」とは、毎年1月11日に、お供えしていた鏡餅を下ろして、無病息災を願って食べる行事のことです。お正月は歳神様をお迎えして、健康や豊作を祈る行事です。中でも鏡餅は、歳神様に滞在していただくための「依り代」（象徴）として供えられます。

「割る」「切る」というのは縁起が悪いので、「開く」という縁起のよい言葉を使い、良い年になるように願いをこめる「心」が受け継がれています。

鏡餅を美味しく食べて、今年1年も元気に過ごしましょう。



## 地産地消



「地産地消」とは、地域で生産されたものを地域で消費するという意味です。「地産地消」は、新鮮、おいしい食材が手に入るにはもちろん、運搬にかかるエネルギーを節約できるため、地球温暖化の抑制にも貢献しています。

また、生産者にとっても、消費者との顔が見える関係により、消費者のニーズをとらえた効率的な生産を行うことができるというメリットもあります。練馬区の農地面積は23区全体の約4割を占め、直売所もたくさんあります。

練馬区産の食材を食べ、練馬区を盛り上げていきましょう。

### 【今月の食育クイズ】

○に冬の食べ物を書いて、ことわざを完成させよう！

Q1

○○○○ ときの医者いらず

【○○○○は、おなかの調子をととのえ、消化をよくする野菜なので、収穫できるとみんなが健康になり、医者がいらなくなるという意味。】

Q2

○○ は○○屋

【○○はだれでもつくことができるが、○○屋がつくものが一番美味しいという意味で、それぞれの専門家に任せるのが一番だということ。】

