



令和8年 1月8日  
豊島区立仰高小学校

年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの（<sup>ついで</sup>直会）でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。



## 受け継ごう 日本の食文化



地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくったり、食べたりしましょう。

### おせち料理



おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

### 雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

### 七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな（かぶ）、すすしろ（だいこん）のことです。

### 給食で使用している食材の産地について

（先月使用した食材の産地です）

小松菜…東京、群馬  
玉ねぎ…北海道  
キャベツ…東京、茨城、  
愛知  
もやし…栃木

豚肉…茨城、群馬、埼玉、千葉  
鶏肉…宮崎、鳥取、青森

牛乳集乳エリア…千葉  
お米…千葉県産 「ふさこがね」  
秋田県産 「あきたこまち」