

「食育」読み聞かせ資料

ちよこつと食通信



掲示用

No.23 | 令和5年4月発行

ひ せきはん
ハレの日の赤飯

4月 日()

みな にゅうがく しんきゅう にほん まつ
皆さんご入学・ご進級おめでとうございます。日本では、お祭りや、
ぎょうじ いわ ごと とくべつ にちじょう
行事や、お祝い事などの特別な日を「ハレの日」、日常の日を「ケの
日」と区別してきました。お赤飯は特別な日の「ハレの日」に食べる
りょうり
料理です。

げんざい か むかし わる お とぎ
現在はお祝いに欠かせない赤飯ですが、昔は悪い事が起きた時に
も赤飯を食べるしゅうかんがありました。それは、あか いろ わざわ ふこう お
い払う力があると信じられていたからです。赤飯が赤いのは、ささげや
あずき にじる ごめ きゅしゅう
小豆の赤い煮汁をもち米に吸収させているためです。この赤い煮汁に
は、ポリフェノールやてつぶん からだ よ えいよう ふく
鉄分、ビタミンなど体に良い栄養がたくさん含ま
れています。

きょう ねんせい ざいこう きゅうしょく あじ
今日は、1年生の入学と在校生が進級した、お祝いの給食です。味
わっていただきますよう。

