

皆さまは、《行事食》という言葉を知ったことがあるでしょうか？今月は、この《行事食》について栄養士からのお話です。

## 行事食ってな～に？

日本には四季折々にあわせた伝統行事があります。昔からその行事のたびに作られてきた料理やお菓子は、食べる楽しみだけでなく行事をより豊かなものしてくれます。行事食という言葉、その食べ方や作り方などが忘れられつつありますが、大切な文化としてこども達に伝えていきましょう。

## ☆洋風まぜ寿司

### 【材料 作りやすい分量】

ごはん 2合分  
卵 2個  
塩 少々  
鮭フレーク 50g  
きゅうり 1本

### 寿司酢の分量

(市販のものでもOK)  
米酢 大さじ3  
ゆの酢 小さじ2  
砂糖 大さじ1と1/2  
塩 小さじ1

### 【作り方】

1. 寿司酢を合わせておく。(市販の寿司酢でもOK!)
2. 卵は、塩少々を入れて炒り卵を作る。
3. きゅうりは、輪切りにして塩もみする。
4. 炊きたてのごはんに寿司酢を混ぜて、寿司飯を作る。
5. 4に鮭フレークと軽く水洗いして水気を絞ったきゅうりと炒り卵を混ぜる。

### ～主な年中行事と行事食～

1月	正月	おせち料理・雑煮
	鏡開き	おしるこ
2月	節分	恵方巻き・福豆
3月	桃の節句	ちらし寿司
	彼岸	ぼた餅
5月	端午の節句	柏餅
6月	夏至	タコ
7月	七夕	そうめん
9月	十五夜	月見団子
	彼岸	おはぎ
10月	十三夜	月見団子
11月	七五三	千歳飴
12月	冬至	かぼちゃ
	大晦日	年越しそば



1 ポイントアドバイス  
鮭をハムに、卵をコーンに変えても美味しいですよ。

