新型コロナウイルス感染症の影響で、掲載している内容が変更となっている場合があります

点訳広報、声の広報も製作しています

令和5(2023)年 No.1261

2月1日

広報いせはら

Public Relations Paper

ISEHARA

主な記事

2 4月は統一地方選挙

4 5 子どもとともに

8 防災講演会を開催します

市食生活改善推進団体(食育ボランティア)の皆さん

7種の福を巻く

日本には、古くから伝わる食習慣や食にまつわる言い伝えを大切にする文化があります。食生活が多様化する中で、和食を大切にし、次世代への継承を図ることは、食育*1で重要です。

季節が移り変わる立春・立夏・立秋・立冬の前日にあたるのが節分。その中でも、冬と春の変わり目にあたる日*2に食べる太巻き寿司「恵方巻」も和の食文化の一つです。近年は「鬼は外、福は内」でおなじみの豆まきと並んで、全国各地に広がる風習となっています。

*1 食に関する知識を教え育むこと

*2 今年は2月3日(金)

令和5(2023)年の恵方は「南南東」

七福神にちなんで7種類の具材を用いると良いとされ、具材を巻き込むことで「福を呼び寄せる」という意味があります。

また、その年の福徳を司る歳徳神のいる方向(恵方)に体を向け、「縁を切らない」という願いを込めて、黙って1本を丸々食すと縁起が良いとされています。

誤えんのリスクには十分ご注意を

食べ方にこだわるがあまり、のどをつまらせる危険があります。小さく切り分けたり、水分を摂ったりしながら、ゆっくりとよくかんで食べましょう。

◇恵方巻の詳しい作り方は市ホームページ「健康ポータルサイト」→「食育」、または下のQRコードをご覧ください。8面では今年度の食育料理コンテストの結果を掲載しています

市ホームページ

担 健康づくり課☎94-4616

恵方巻ができるまで

汁気のある具材は軽く水分を取っておく

ご飯粒がつぶれないように軽くまとめる

すし飯は広げやすいように2回に分けて

すし飯の中央に、具材を彩りよく載せる

手の平の丸みを利用し、トンネル形に

包丁で切ると、鮮やかな断面が現れます

発行／伊勢原市　編集／広報戦略課　〒259-1188　伊勢原市田中348番地　☎0463-94-4711(代)　FAX 0463-93-2689