

いわて家庭の日 カレンダー

早寝・早起き・朝ごはん

家族そろって食事

親子の会話



毎月
第3日曜日
いわて
家庭の日



家庭を大切に

家族の絆を

深める日

平成30年度『いわて家庭の日』絵画・ポスターコンクール
【児童の部】優秀賞『おじいちゃんやおばあちゃんとおもちつき』

睦
月
January

今月の推進テーマ

『自分の夢・家族の目標を語り合おう』



軽米町立軽米小学校4年 ばば ゆう
馬場 祐 さん



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1 元日	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 成人の日	15	16	17	18	19
20 いわて 家庭の日	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

なな くさ がゆ 七草粥

を食べて健康的な
1年を過ごそう!!



伝統的なお正月の食事として1月7日に春の七草（セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ）を入れて作る「七草粥」を食べる風習があります。七草にはそれぞれ意味や表現しているものがあり、食べることによって1年間の「五穀豊穡」や「無病息災」を祈ったりします。

また、松の内（1月1日～7日）はお正月のご馳走をたくさん食べて胃が疲れて体調を崩すことがあるから七草を食べて胃を元気にしようという意味もあり、実際に七草には胃の調子を整えたり解熱効果がある草もあります。

御形
ゴギョウ
仏の体

芹
セリ
競り勝つ

繁縷
ハコベラ
繁栄がはびこる

仏の座
ホトケノザ
仏の安座

蘿蔔・清白
スズシロ
※大根のこと
汚れのない純白

苧・鈴奈
スズナ
※カブのこと
神を呼ぶ鈴

薺
ナズナ
撫でて汚れを取り払う

七草の意味

伝統的な調理方法

- ① 七草粥を食べる前日（1月6日）夜に七草を包丁の裏などで叩いて細かくする。
- ② 叩きながら「七草の歌」を歌う『七草なずな 唐土の鳥が日本の国に 渡らぬ先にストントン』
※地方によって歌詞が異なる場合があります。
- ③ 鍋に適量の水・米・ダシ・スズシロ（大根）・スズナ（カブ）を入れて炊き込む。
- ④ 十分に火が通って炊き込んだら、七草の残りを入れて混ぜこみ、塩で味をつけて完成。

七草粥が苦手な人は人参やゴボウなど他の具材を追加したり、味噌や醤油で味つけてアレンジしてみてね。

2019年は七草粥を食べて猪突猛進!!



毎月第3日曜日
いい日
どんな日
家庭の日
家族そろって食事

いわて家庭の日とは 親子・家庭の絆を深める日

青少年が健やかに成長するには、家庭の力が欠かせません。子どもと向き合う、家族みんなで過ごす、家族そろって食事をする。

『いわて家庭の日』は家庭を大切に、実践する日です。

家族そろって食事をしましょう

家族でいろいろ話す時間を多くしましょう

家の仕事をみんなでしましょう

食事の準備、後片付け、掃除、洗濯など

語り合い、教え合い、支え合いを大切にしましょう

家族の絆、思いやりを育むように心がけましょう

早寝早起き朝ごはん

家族でルールを決め、生活リズムを整えましょう

事業所などでも、家庭生活を支援できる職場づくりをしましょう

青少年なやみ相談室

どうしていいかわからない。困っているとき、苦しいとき、不安なとき。思い切って電話してみませんか？相談は無料です。秘密は固く守ります。

電話：019-606-1722

電話受付時間

9:00～16:00（アイーナ休館日を除く毎日）

9:00～20:00（月曜日・木曜日）

メール：nayami@aiina.jp

詳細はセンターのHPで

面接：事前の予約が必要です

ご確認ください



青少年活動交流センター

運営受託：公益社団法人 岩手県青少年育成県民会議
〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通一丁目7-1 アイナ6F
電話：019-606-1763 FAX：019-606-1765
HP：http://www.aiina.jp/seishounen/