



## 季節の行事とごちそう

日本には、季節の節目ごとにごちそう（行事食）を作り、行事でお祝いする文化があります。新たな1年を迎えるこの時期に、食を通して季節の行事の意味などを知り、子どもたちに伝えていきたいですね。

## 主な行事と食

食べ物への感謝を込めてごちそうを用意し、健康や幸せが訪れることを願います。季節の節目に、旬の食べ物を食べて季節感を味わいましょう。

### 1月（睦月）

#### お正月



- おせち料理
- お雑煮

#### 7日 七草の節句



- 七草がゆ

### 2月（如月）

#### 3日 節分



- 福豆
- いわし

春の季節の変わり目に、病気や災害を鬼に見立てて豆まきをし、追い払います。  
邪気を追い払うために、戸口にイワシの頭とヒイラギの小枝をさす地域もあります。

### 3月（弥生）

#### 3日 桃の節句



- ちらし寿司
- はまぐりの潮汁
- ひし餅

邪気をはらう桃の花やひな人形を飾り、ちらし寿司やはまぐりの潮汁などで女の子の成長を願います。

ひし餅の緑は「健康」白は「清浄」、桃は「魔除け」を意味しています。

### 5月（皐月）

#### 5日 端午の節句



- 柏餅

男の子の成長を祝う行事です。

新しい目が出るまで古い葉が落ちない柏の木のように親から子、孫へ命がつながることを願って、柏餅を食べます。

### 7月（文月）

#### 7日 七夕の節句



- そうめん

中国から伝わったおり姫とひこ星の伝説と、日本のはた織りの習慣が結びついてできたと言われていいます。

豊作を祈る行事でもあり、天の川に見立てたそうめんを食べます。

### 9月（長月）

#### 9日 重陽の節句



- 栗ご飯

『菊の節句』とも言われます。菊の花は不老長寿の薬草と考えられており、菊酒で長寿を願う習慣があります。

また、収穫の時期にあたるため栗ご飯などでお祝いをします。

### 12月（師走）

#### 冬至

- かぼちゃ
- 小豆



裏面で12月・1月の行事食を詳しく見てみましょう！



# 12・1月の行事食

## 冬至

一年で最も夜が長い日です。  
冬至が過ぎれば太陽が昇り、人々にも  
精気が戻ると考えられています。

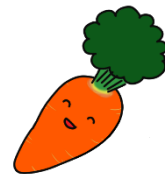
小豆やかぼちゃを食べて邪気を  
払い、香りの強いゆず湯に入って、  
身を清めます。



## 【冬至の七種<sup>ななくさ</sup>】

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると  
「うん（運）」が呼び込めると伝えられています。

- ◆なんきん（かぼちゃ）
- ◆にんじん
- ◆れんこん
- ◆きんかん
- ◆ぎんなん
- ◆かんてん
- ◆うどん（うどん）



## お正月

一年の最初に神様にお供えするものとして  
作られたのが始まりです。「おめでたいこと  
を重ね、幸せが積み重なっていきますよう  
に」という願いから、重箱に詰められるよう  
になりました。

おせち料理には色々な意味が込められて  
います。

- ◆だて巻き…知性や文化の発展を願う
- ◆栗きんとん…金運に恵まれる
- ◆黒豆…「まめ」に働ける
- ◆れんこん…穴から将来が見通せる
- ◆たけのこ…子どもがすくすくと育つ



## 七草がゆ

1年の無病息災<sup>むびょうそくさい</sup>を願い、朝食に七草がゆを  
食べる習慣があります。消化のよいおかゆは、  
正月にごちそうを食べて疲れた胃を休めると  
言われています。

### 【春の七草】

- ◆せり
- ◆なずな
- ◆ごぎょう
- ◆はこべら
- ◆ほとけのざ
- ◆すずな（蕪）
- ◆すずしろ（大根）



参考文献：自然への感謝と祈りを込めて 家族を結び、未来へつなげる「和食」（農林水産省）  
aff 2017年12月号（農林水産省）  
からだにいい！おいしい！楽しい！「食育」の大研究 栄養バランスから料理まで（PHP研究所）

## 今月のレシピ

### かぼちゃサラダ

#### <材料と分量>（2人分）

かぼちゃ	120g
玉ねぎ	20g
マヨネーズ	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

#### <作り方>

- ① かぼちゃは一口大に切り、電子レンジ（600W）で5分加熱する。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、電子レンジ（600W）で1分加熱する。
- ③ ①、②とマヨネーズをボールに入れ、フォークで混ぜ合わせながら、かぼちゃを軽くつぶす。
- ④ お好みで塩、こしょうをふる。

子どもも食べやすい味！  
ハムやチーズを混ぜても美味しいです。

特別な日を「ハレの日」といい、「ハレの日」は2種類あります。ひとつはこれまで見てきた「季節の行事」で、1年の決まった時期に行われます。もうひとつは人の成長にともなう節目の日で、お食い初めや七五三などがあり「人生儀礼」と呼びます。人生儀礼は子どもに対して行うものが多く「子どもが無事に育ちますように」という願いが込められています。現代では省略されがちな「ハレの日」ですが、意味も含めて伝えていけるといいですね。

栄養士①

