

# 12月 食育だより



【今月の目標】

日本の食文化に触れよう！

令和5年12月 中学生用

## ご存じですか？ 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

### 冬至 (12/22 ごろ) ……………



いとこ煮

かぼちゃ料理・小豆料理  
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

### 大晦日 (12/31) ……………



#### 年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願ったり、金細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと様々な由来がある。

### 正月 (1/1~) ……………



#### おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。それぞれの料理に、いろいろな願いがこめられている。



黒豆…健康



きんとん ……金運



伊達巻 ……学業成就



エビ…長寿



#### 田作り

……豊作



#### れんこん

……将来の見通し



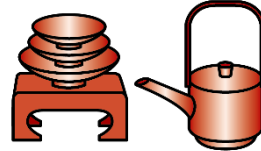
#### 里いも

……子宝



#### 数の子

……子宝



#### お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものの。長寿を願い、若い人から順に飲む。

### 人日の節句 (1/7) ……………



#### 七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。お正月に食べ過ぎた胃を休め、不足しがちな野菜をとるための昔の人の知恵。

### 鏡開き (1/11) ……………



#### お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉や汁ものなどに入れて食べ、1年の幸せを願う。

### 小正月 (1/15) ……………



#### 小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

#### 餅花 (とんとん焼き)

とんとん焼きで焼いただんごを食べると1年健康でいられるとされる。地域によってだんごは繭玉とも呼ばれる。

### 二十日正月 (1/20) ……………



あら炊き

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。

新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でも様々な習慣が受け継がれています。ずっと大切にしていきたいですね。

