

食育だよ 2022年 冬休み号 甲斐市立竜王東小学校

ご存じですか？ 年末年始の行事食

今年も、残すところあとわずかになりました。

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。

12/25 クリスマス

イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの

伝統菓子を食べる風習もあります。



クリスマス
プディング
(イギリス)



シュトレン
(ドイツ)



パネトーネ
(イタリア)

冬至 (12/22ごろ)

●かぼちゃ料理・小豆料理



かぼちゃや小豆を食べ、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、長寿を願って食べられる。

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。



| | |
|----------|-------------|
| 黒豆…健康 | 田作り…豊作 |
| きんとん…金運 | れんこん…将来の見通し |
| 伊達巻…学業成就 | 里いも…子宝 |
| エビ…長寿 | 数の子…子宝 |

●お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。



関東風雑煮



関西風雑煮



あんもち雑煮



小豆雑煮

●お屠蘇

酒やみりに漢方薬の「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。



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、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、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。



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。

