

# 食育つうしん

1月

発行：大阪市立

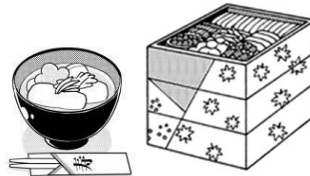
中学校

## 行事食について知ろう

### 行事食とは・・・

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。季節や地域の食材を取り入れたものが多く、「五穀豊稔」「無病息災」「子孫繁栄」など、特別な思いがこめられています。そのいわれなどについて調べてみるとよいですね。

### 1月の行事食を紹介しましょう。



#### 正月（1日） おせち料理と雑煮

\*もともとは季節の節目に神様に供えた食べ物を「御節供」（おせちく）といい、やがて正月に食べる料理だけを「おせち料理」というようになりました。

\*雑煮はおせち料理と一緒に、新しい年を迎えるお祝いの料理です。消化のよいもちを中心に、様々な具材を煮こんだ汁ものです。地域や各家庭によって、もちの形や具の種類、だしの材料などが違います。

給食では「正月の行事献立：れんこんのちらしずし、そう煮、ごまめ、牛乳」のほかにも「黒豆の煮もの」「紅白なます」「くりきんとん」などがあります。

#### 七草（7日） 七草がゆ



1月7日には春の七草（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ）の入った七草がゆを食べる風習があります。正月にごちそうを食べたおなかを休めるとともに、一年の健康を願います。

#### 鏡開き（11日頃・・・地域によって、日が異なる）

正月に供えた鏡もちを下げ、雑煮やおしるこ、ぜんざいなどに入れて食べます。無病息災を願います。



家庭ではだんだんと失われつつある行事食ですが、日本の伝統的な食文化を継承するために生活の中に取り入れてみましょう。

### ＜昔から伝わるおもな行事食＞

#### 1月 正月

雑煮

おせち

鏡開き

ぜんざい

#### 2月

節分

福豆

いわし



#### 3月

ひな祭り

ちらしずし

ひなあられ

春分の日

ぼたもち

#### 5月

こどもの日

ちまき

かしわもち



#### 7月

七夕

そうめん

#### 9月

秋分の日

おはぎ

#### 10月

月見

月見だんご

さといも

#### 11月

七五三

千歳飴（ちとせあめ）

#### 12月

冬至

かぼちゃ

大みそか

年越しそば



（行事食は地域によって異なるものもあります。）