

食育つうしん

1 月

発行：大阪市立桃谷中学校

年中行事と行事食

日本では、古くから暦の上で季節を分ける「五節句※1」、「二十四節気※2」などにより、生活の中に特別な日を設けて、心身の健康や子孫の繁栄、豊作、生活の安定や向上を願うための行事を行ってきました。これを「年中行事」として、日々の生活に変化や区切りをつけてきました。これらの日には、その季節や地域によってさまざまな栄養豊富なごちそうが振舞われ、食事の面からも人々の健康を支えてきました。これが「行事食」として、今の時代にも受け継がれてきています。しかし、最近では、日本での古くからの行事については、少しずつ忘れ去られてきているように感じます。

日本の伝統的な行事や行事食について見直し、その内容や意味を知り、未来の健康につなげていきましょう。

※1「五節句」…人日(1月7日)、上巳(3月3日)、端午(5月5日)、七夕(7月7日)、重陽(9月9日)を一年の内の季節の節目としたもの。

※2「二十四節気」…太陽の黄道上の位置によって一年間を24等分したもの。立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至などがこれにあたる。

主な行事と行事食

- 1月 正月…おせち料理、雑煮
人日…七草がゆ
鏡開き…ぜんざい
- 2月 節分…福豆、いわし
- 3月 桃の節句…ちらし寿司、白酒
彼岸…ぼたもち
- 5月 端午の節句…柏餅、ちまき
- 7月 七夕…そうめん
土用の丑の日…うなぎ
- 9月 彼岸…おはぎ
十五夜…月見だんご、さといも
- 10月 十三夜…月見だんご、栗
- 11月 七五三…十歳詣
- 12月 冬至…かぼちゃ、(ゆず風呂)
大晦日…年越しそば

*地域により異なるものもあります。

お節料理

もともとは、五節句に神々に食べ物をそなえる習慣があり、これを御節供(おせちく)と呼び、お祝いの料理としても振舞われていましたが、現在では三が日のお正月料理を言うように変化してきました。また、おせち料理に使用される献立や食材には、いろいろな意味や願いが込められています。

きんとん(金団)…金の団子という
意味で金運上昇を願っています。

こんぶ…「よろこぶ」にかけ
た縁起物です。

れんこん…穴が多数ある
ことから「将来の見通
しがきく」と言う意味が
あります。

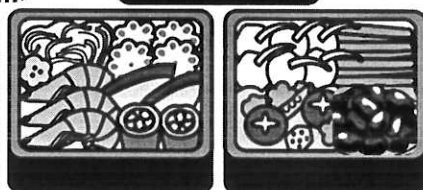


田作り(ごまめ)…米などの
穀類の豊作を願っています。

数の子…子宝
や子孫繁栄を
願っています。

くわい…芽が出ていることから、出世や
めでたいという意味があります。

黒豆…黒色は魔除けの色とされ、邪氣
を払い、達者(まめ)に働けるように、健
康と長寿の願いが込められています。

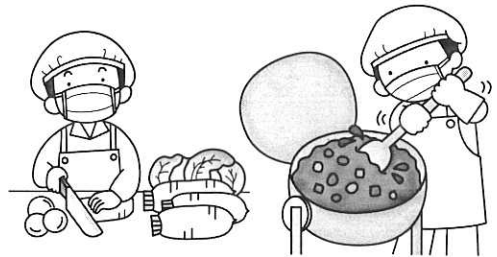


給食で食を考えましょう!!

全国学校給食週間(1月24日～30日)

学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町の私立^{ちゅうあい}忠愛小学校で、お弁当を持参できない子どもたちのために、おにぎり・^{しおざけ}塩鮭・つけものなどを提供したことが始まりとされています。その後、全国に広がりましたが、昭和16年ごろから戦争による食料の不足で、中断が相次ぎました。そして、昭和19年、大都市部で米やみその特別配給によって実施されたのを最後に、学校給食は完全に中断されました。

戦後、食^{しょく}糧^{りやう}難により児童の栄養状態が悪化し、学校給食再開を求める国民の声が高まり、昭和21年6月に米国のLARA(ララ)(Licensed Agencies for Relief in Asia: アジア救済公認団体)から給食用物資の^{きそう}寄贈を受けて、学校給食が再開されました。



同年12月24日に、東京都内の小学校でLARA(ララ)からの給食用物資の^{そうていしき}贈呈式が行われ、感謝の気持ちを込めて、12月24日を「学校給食感謝の日」と定められました。その後、完全給食の実施もすすめられ、昭和25年に冬季休業と重ならない1月24日～1月30日の一週間を学校給食の意義や役割、そして食生活について考え、理解を深めるため「全国学校給食週間」とされました。



学校給食の意義・役割について考えてみよう



学校給食は、成長期にある中学生に必要な1日の食事^{せっしゅ}摂取基準の3分の1を満たすことができるように考えられており、主食、主菜、副菜、^{しるもの}汁物などに牛乳を組み合わせ提供されます。

適切な栄養の摂取はもちろん、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるといった重要な役割を果たしています。また、学校給食には、「伝統的な食文化」や「食生活が様々な人々の活動に支えられていることを理解する」などいくつかの目標があげられています。

感謝の気持ちを込めてあいさつをしよう

「いただきます」とは…

私たちは、自然の恵みを得て生きています。

自分の命のために動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちを「いただきます」に表しています。



「ごちそうさま」とは…

ごちそうさまは、「ご馳走さま」と書き、「馳」と「走」には「はしる」という意味があります。料理を作る人がいろいろな所を^か駆け回ったおかげで、おいしい料理を食べることができたという、感謝の気持ちが込められています。

★命や人々の努力を無駄^{むだ}にしないよう、残さずいただきましょう!