

食育つうしん

1

月

発行：大阪市立松虫中学校

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…千歳飴 
- 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、邪気を
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。