

# 食育つうしん

1月

発行：大阪市立梅南中学校

## 行事食を知ろう

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。

行事食には、家族のしあわせや健康を願う意味や豊作への思いが込められています。

今月は年末年始の行事食について紹介します。

### 年越しそば

おおみそか 大晦日12月31日に年越しそばを食べるようになったのは、江戸時代です。

そばは細く長いので長生きできるように、また、そばは切れやすいので、「その年の災いを切って、よい年を迎えるように」と願って食べられるようになりました。

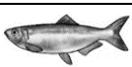


### 正月料理（おせち料理と雑煮）

「おせち」は平安時代に宮中で行われていた「御節供」という行事が語源です。

もとは「節」(季節の変わり目)に収穫を感謝して神様にお供えする料理(節供)のことでしたが、特に重要な正月の料理を「おせち料理」というようになりました。各食材には縁起の良い意味があります。

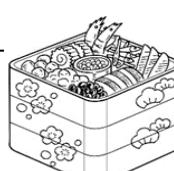
数の子  
ニシンの卵です。  
子孫繁栄を願っています。



えび  
腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。



黒豆  
家族みんなが一年間まめ(勤勉)に働き、暮らせるようにという願いが込められています。



ごまめ  
かたくちいわしのかどもを干したものです。昔は田の肥料として使われていたので、「田作り」と呼ばれ、五穀豊穣を願っています。  
\*五穀豊穣…農作物が豊かに実ること



くりきんとん  
きんとん(金団)の金は黄金の意味を表します。「豊かな生活を送れるように」という願いが込められています。



昆布巻き  
昆布は「よろこぶ」につながり、おめでたい食材とされています。



雑煮  
各家庭、地域によって味付けや材料に違いや特色があります。



### 七草かゆ

春の七草を混ぜて炊いたおかゆです。正月のごちそうに疲れた胃腸を労り、不足しがちな青菜を食べるためと、健康で無事に過ごせるように願って食べます。中国の唐の時代に1月7日を「人日の節句」として熱い吸い物を食べた風習と、日本の「若菜摘み」という風習が合わさって食べられるようになったといわれています。



☆行事食の由来を知りたいしましょう。