

食育だより

常総市立豊岡小学校
平成23年12月号②








年末年始の行事食

日本には、昔から四季折々に受け継がれてきた行事がたくさんあります。そして、その行事と切っても切り離せないのが「行事食」。現在では、ご家庭で行事食を作ったり食べたりする機会が減ってしまっているようですが、年末年始は家族そろって食卓を囲む機会も多いのではないのでしょうか。今回は、年末年始の行事と食べ物についてお伝えします。

冬至（12月22日）

冬至は、1年中で1番昼の時間が短い日です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣の他に、「ん」の2つつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。冬になると野菜が少なくなるため、体を温める食べ物やビタミンを補う食べ物を積極的にとろうとする昔の人の知恵がわかりますね。

ん の2回つく食べ物で幸運をまねく♪

なんきん 	にんじん 	れんこん 	きんかん 
ぎんなん 	かんてん 	うどん (うどん) 	

大みそか（12月31日）

大みそかに年越しそばを食べるという習慣の由来はいろいろあります。

- ・そばは少々風雨に当たっても翌日日が差せばすぐ起き直るところから、「今年悪かったけど来年は巻き返そう」という意味を込めている。
- ・江戸の金銀細工師が後片付けをする時、散らかした金粉を寄せるのに、そば粉を練って丸めたものを使うので「お金が集まる」という意味を込めている。
- ・そばは細く長く伸びるので、「寿命が長く伸びるように」という願いを込めている。
- ・そばは切れやすいので、「今年の苦労やイヤなことを切る」という意味を込めている。

今年の苦労を切るために食べるので、年を越して食べないようにしましょう。



正月（1月1日）

おせち、お雑煮、おとそといった“正月料理”を食べ、1年のはじめをお祝いするとともに、家族の健康や幸福などを祈ります。



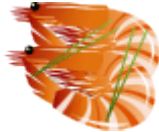

お雑煮・・・お雑煮にかかすことのできないおもち。これは神様にお供えしたもちを下げ、その御利益も一緒にいただくという意味が込められています。



おせち・・・「お節句」が変化したもので、季節の変わり目をお祝いする料理です。よく、おせち料理を食べるのは、女性が休養できるようにと言われますが、本来は、神様を迎えている間は物音をたてたり、騒がしくせず、台所で煮炊きするのを慎むというところからきています。



おせち料理に込められた意味

黒豆 （その年がまめ（勤勉で健康に）に暮らせますように。） 	数の子 （ニシンの卵の数が多いことから子宝に恵まれますように。） 	田づくり （昔、米作りに大切だったのは乾燥させたのイワシだったことから、豊年豊作の願い。） 
きんとん （「金団」と書き、もとは金色の団子を指します。商売繁盛と金運を呼ぶように。） 	えび （えびのように腰が曲がるまで丈夫に長生きができますように。） 	紅白かまぼこ （形が日の出に似ていることからお祝い事に使われる。赤は邪気を払い、白は清浄の意味。） 

七草（1月7日）

この日の朝に七草（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ）を入れたおかゆ（七草がゆ）を食べると、一年中病気をしないとされます。また、年末年始のごちそうを食べて疲れた胃腸を休める役目もあったとされています。



鏡開き（1月11日）

正月にお供えした鏡もちを下げ、お汁粉やお雑煮に入れて食べます。もちを刃物で切るのは切腹を連想させて縁起が悪いので、手や木づちでわるというしきたりがあります。



年末年始、家族と食卓を囲み、たのしい時間をお過ごしください・・・