



## 様々な行事食

行事食は、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別の料理です。行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。今回は、1年間の主な行事食を紹介します。

### ◆正月（1月1日～）：おせち料理・お雑煮

おせち料理は家族の幸せを願う縁起物の料理でもあり、食材にはひとつひとつおめでたい意味やいわれがあります。お雑煮は年神様に供えたお餅の御利益をいただくために作った料理です。地域によって具材や味付けも様々です。



### ◆人日（じんじつ）の節句（1月7日）：七草がゆ

無病息災を願い、七草がゆを食べます。七草がゆには、お正月のごちそうで疲れた胃腸を整え、冬に不足しがちな葉野菜の栄養を補給する効果もあります。



### ◆節分（2月3日頃）：福豆・恵方巻・いわし

豆まきの後は、1年間の無病息災を願いながら福豆（豆まきに使う炒り大豆）を食べます。また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさしたものを門口に置くと、災いを払うといわれています。

### ◆上巳（じょうし）の節句（3月3日）：ちらし寿司・はまぐりのお吸い物・ひちもち・ひなあられ・白酒

桃の節句。雛人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願って伝統的なお祝い料理を食べます。

### ◆端午（たんご）の節句（5月5日）：柏餅（かしわもち）・ちまき

柏の葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、柏餅は子孫繁栄の縁起ものとされています。

### ◆七夕（7月7日）：そうめん

「七夕に素餅（さくべい：そうめんの原型とされる麺料理）を食べると大病にかからない」という古い中国の伝説によるものです。

### ◆十五夜（9月中旬～10月中旬あたりの満月）：月見団子

収穫したお米で作った月見団子を供え、月の神様に五穀豊穡を感謝し、供えたあとは月見団子を食べることで、神様との結びつきが強くなると考えられています。



### ◆七五三（11月15日）：千歳飴（ちとせあめ）

千歳飴は、こどもの長寿の願いをこめて細く長く、また縁起が良いとされる紅白になっています。

### ◆冬至（12月22日頃）：かぼちゃ・「ん」のつくもの

一年で最も夜が長い冬至に、かぼちゃ（なんきん）を食べるとかぜをひかないといわれ、「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。

### ◆大晦日（12月31日）：年越しそば

そばは細く長いので長寿を願ったという説、家族の縁が長く続くように願ったという説、そばは切れやすいことから、「1年の災厄を断ち切る」という意味があるなど諸説あります。