

我孫子市 食育だより

12月

行事食を大切にしよう！

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。その行事と切っても切り離せないのが行事食です。行事食には、それぞれの地域や季節の食材を工夫して取り入れた料理が多く、伝統として長く受け継がれています。最近の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、古くから伝承された行事食を見直し、生活の中に取り入れてみましょう。

年末年始の行事食

◆冬至 12月21日

冬至は1年のうちで昼間の時間が一番短い日です。冬至にはかぜをひかないようにとゆず湯に入り、かぼちゃを食べます。

かぼちゃは秋にとれる野菜ですが、長い期間保存ができるので、冬至までもたせて食べることで野菜の少なくなる時期にビタミンを補給してかぜの季節にそなえた昔の人の知恵です。また、ゆずはその香りに邪を祓う霊力があると信じられていたようです。



◆大みそか 12月31日

毎月最後の日を「みそか」といい、12月31日は1年の最後の日なので、「大みそか」と言います。

大みそかには年越しそばを食べます。年越しそばを食べる由来はいろいろな説がありますが、一般的には「細長いそばのように寿命が延びますように」という願いが込められているようです。



◆お正月 1月1日

○おせち

漢字で「御節」と書きます。「節(節日)」とは季節の変わり目の祝日のことで、その日をお祝いする行事を「節供、節句」などといいます。おせちは季節の変わり目をお祝いする料理のこと全般をいいますが、節日の中で最も重要な正月のおせち料理を指すようになったようです。



○お雑煮

お雑煮に入っているおもち(餅)は神様にお供えたものを下げ、そのご利益も一緒にいただくという意味が込められます。地域によって、また各家庭によってさまざまなものがあります。お雑煮の具にはその地域でとれるものが使われ、四角い切り餅や丸餅、あんが入った餅などを、すまし仕立てやみそ汁仕立てにした汁に入れて作ります。



◆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・すずな・すずしろ)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いわれます。また、正月の疲れた胃腸を休め、不足しがちなビタミンやミネラルを補うという意味もあるようです。



◆鏡開き 1月11日

正月にお供えた鏡餅を下げ、お汁粉やお雑煮に入れて食べます。餅を刃で切るのは切腹を連想して縁起が悪いため、手や木槌で割るといふしきたりがあります。



久寺家中では、1年間を通じて、行事食献立を給食にとりいれています。

12月は、冬至献立やクリスマス献立を出します。お楽しみに！

