



食育だより

★ 行事 ★



☆「正月飾り」…その意味は？

12月は、年神様を迎える色々な準備をする伝統的な行事があります。
その伝統行事を理解し、1年の締めくくりであるこの月を家族みんなで楽しみながら過ごしましょう。

「行事食」とは何ですか？

行事食とは、伝統行事や特別な行事の時に食べる食事のことです。

年末から年始にかけては行事食に触れる機会が多くあり、その行事食の意味を知っておきましょう。

☆「年越しそば」…12月31日

江戸時代から続く習慣で、そばは他の麺類よりも切れやすく「一年の苦労を断ち切る」という意味と「細く長く長寿や幸福」を願い大晦日の晩の年を越す前に食べるようになりました。

☆「お節料理」…1月1日

「おせち」は「御節供(おせちく)」の略で、五節句に神様にお供えする食べ物の中で、江戸時代になり「おせち＝正月料理」となり、来客や家族と一緒にみんなが健康に暮らせませすようにと願って食べるようになりました。

* お正月の三が日くらいは、忙しいお母さんもゆっくり過ごせるように「料理をせず」との思いもあるような…

～ではお節料理の食材の由来を知っておきましょう。～

- 数の子…子孫繁栄
- 黒豆…まめに働けるように
- 昆布巻き…よろこぶ
- 海老…長生き
- 田作り…五穀豊穡
- きんとん…豊かな生活
- かまぼこ…初日の出
- なます…めでたい

☆「雑煮」…1月1日

年末に餅つきをして神様にお供えした餅を元旦にお下がりとしていただくのが雑煮です。
旧年の収穫や無事に感謝し、新年の豊作や家内安全を祈願します。

☆「七草粥」…1月7日

平安中期より、中国から伝わり始まった習慣です。
無病息災を願い七草粥を食べ、お粥は消化の良いことから正月の豪華な食事で弱った胃を休めるため、通常の食生活に戻る一区切りであるともいわれています。

◎「・せり ・なずな ・ほとけのぞ ・すずな ・ごぎょう ・はこべら ・すずしろ」◎

☆「鏡開き」…1月11日

正月に年神様の居場所となっている鏡餅。

鏡餅は年神様が居る1月7日まで(松の内)の間は飾り、それを過ぎると下げて食べることで年神様を送ることが鏡開きです。

鏡餅には神様の魂が宿っており、その鏡餅を食べることで力を授かり、一年の無病息災を願いま



鏡餅を「割る」「切る」という表現は縁起が悪いため「開く」という言葉を用います。

◎鏡餅を使った善哉やおしるこで食べてみてください。◎

● 門松(松飾り)…年神様が、それぞれの家に訪れるための目印。



* 松は永久のシンボルで(待つ)という意味もあり、現在では大きな竹を斜めにカットして松が目立たなくなっていますが、基本的には「松飾り」であるため松だけでも良い。

● しめ縄 …しめ縄に願いを込めて縁起物の飾りをつけたのが始まり。



一度家の中に入った神様が外へ出て行かないようにするためと言われてます。

～飾り物の意味～

- ◎橙 = 「代々繁栄しますように」
- ◎裏白 = 「裏表のない清らかな心で一年を過ごせませすように」
- ◎ゆずり葉 = 「子孫が途絶えないように」
- ◎昆布 = 「喜ぶ」

* 飾る日を避ける日があります。

12月29日…「二重苦」と読めるので縁起が悪い。

12月31日…「神様を迎えるのにお正月まで一日しかないため、「一夜飾り」「一日飾り」になり神様に失礼(無礼)だから。

～いつまで飾るの～

- * 12月13日～1月7日まで飾る。(地域によっては1月15日ま)・(1月15日は小正月) 1月7日を(松の内)というには門松・しめ縄を出しておくのが1月7日までだからです。

*** 12月度の食育活動予定…12月6日(焼いも) * 12月10日(年長クッキング)**
12月13日(大根抜き) * 12月19日(年長クッキング)

◎今年の冬至は12月22日です。

冬至は、昼が短く夜が一番長くなる日で、無病息災を願い、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入るのも血行が促進され、体が温まるからで、こんな習わし(知恵)を子どもたちにも伝えてゆきましょう。

