

# 食育だより



令和3年12月20日発行 No.10  
ひたちなか市立勝田第二中学校  
〈6月は食育月間・毎月19日は食育の日〉

今年ももうすぐ終わろうとしています。この時期は、お正月などの日本の伝統的な行事や行事食に接する機会が多くあります。それぞれの行事食がなぜ食べられてきたのか考えてみましょう。

## 12月22日 ~冬至~

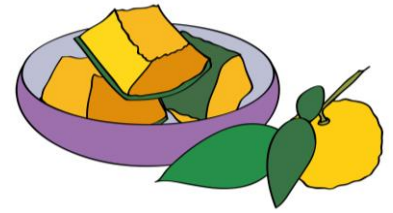
冬至は1年のうちで昼がもっとも短い日です。この日を境に昼が長くなるので、冬至のことを「一陽来福」ともいいました。



冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。この時期にはどうしても野菜が不足しがちなため、ビタミン類の摂取量が足りなくなります。カボチャは夏に収穫されますが、保存が利くので、収穫の少ない冬までとっておいてこの時期に食べ、不足しがちな栄養を補っていたようです。

ゆずには、邪気を払う役目があるといわれます。

これは、ゆずに含まれる成分で体の心まで温まり、カゼの予防になるためだと思われま。ゆずの成分には皮ふの保護の役割を果たすものがあるといわれ、寒さで荒れる肌を、ひびやあかぎれなどから守ってくれるのです。また、ゆずには「融通が利くように」という願いも込められているそうです。



## 12月28日又は30日 ~もちつき・鏡もち~

年末には、大掃除をした後、お正月の飾りつけをします。お正月の飾りのひとつの鏡もちかがみは、丸く平らなかたちが鏡と似ていることから「鏡もち」の名前がついたといわれています。「鏡もち」には年神様（豊作や家内安全など幸せをもたらしてくれる神様）が宿ると考えられ、その飾りに使われる材料や飾り方には、さまざまな意味が込められています。

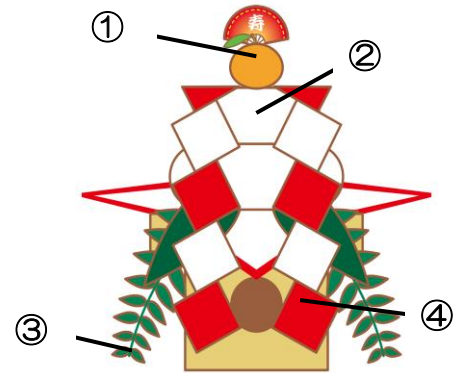
① だいたい・・・最近ではみかんが代用されていますが、本来は「だいたい」を飾るのが正式です。代々家が続くという語呂合わせや、一度実がなると数年は実が落ちずに、一枝になり続けることから、長寿（の家族）にみだてられました。

② もち・・・大小2つのもち、陰と陽、親と子などに例えられます。

③ 裏白うらしろ・・・葉が表は緑なのに裏が白いので、裏を返しても心は白という「潔白」という意味と、白髪になるまでの長寿を表しています。また、葉が向かい合っているのも、夫婦の仲のよさも意味しています。

④ 四手しで・・・稲の穂の垂れ下がった形をかたどったもので、本来は豊作を願う神事に使われていたものです。神聖とか清浄などの意味を持ちます。

※ 31日に飾りつけをするのは「一夜飾り」といって嫌われ、29日も苦につながるので避けられます。



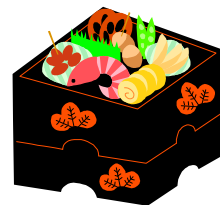
## 12月31日 ~年越しそば~

大晦日に年越しそばを食べる習慣は、江戸時代から始まったといわれています。そのきっかけには、いろいろな説があります。細くて長いそばの形から「細く長く生きよう」と縁起をかついだというもの、また、江戸時代の頃、関東の三長者の一人、東金茂右衛門家では、大晦日に必ず一家揃ってそばを食べていたそうで、これを聞きつけた人々が、長者の福にあやかりたい、家が繁栄しますようにと願ってそれを取り入れたという話も伝えられています。年越しそばの食べ方に決まりはないようですが、年を越してから食べるのは縁起が悪いとされているので、午前0時前には食べ終わるようにしましょう。



## 1月1日から3日 ~おせち料理~

おせちは「お節」と書きます。昔、季節の変わり目である五節句（1月1日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日）を祝って神様にお供えしたのが最初だといわれています。時代を経て、現代ではお正月に食べる料理になりました。おせち料理の一つ一つには年の初めにあたり、いろいろな願いが込められています。



例えば・・・

- 黒豆・・・健康を表す「まめ」の言葉にかけて、一年をまめに働き、まめに生きることができるよう。
  - 数の子・・・数の子は、ひと腹の卵の数が多いことから、子孫繁栄の願い。
  - 田作り（ごまめ）・・・昔、豊作を願い、田畑の肥料として使われたごまめは五穀豊穡の願い。
  - 栗きんとん・・・黄金色の財宝に例えられる栗きんとん。一年を裕福に過ごせるように。
  - 伊達巻・・・形が書の巻物に似ていることから、文化の発展や学問・教養を身に付けることを願って。
  - 昆布巻き・・・昆布は、喜ぶという言葉にかけて、おめでたい品として。
  - 紅白なます・・・大根とにんじんで、おめでたい紅白の色を表して。
  - ごぼうの煮物・・・「細く長くつつましく生きる」ことができるようにとの願い。
  - 里芋の含め煮・・・親芋から小芋、孫芋と増えることから、子孫繁栄の願い。
  - れんこんの煮物・・・穴があいていることから「先の見通しが利く」という縁起のよい意味で。
  - 芽くわいの含め煮・・・芽のよく伸びたくわいは、「芽が出る」ことにあやかり、おめでたい品として
- このような意味を知って食べると、おせち料理が、よりおいしく感じられるのではないのでしょうか？



## 1月7日 ~七草がゆ~

1月7日には春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべ、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）」を入れたおかゆを食べて邪気をはらい、新年を祝う習慣があります。この習慣は、江戸時代に広まりました。簡単な料理ですが、おせち料理を食べ続けた後の胃を休め、おかゆに入れる新鮮な野菜はビタミンなどの補給になります。

6日の夜に、おかゆに入れるために七草を刻みますが、このときなるべく大きな音をたてて刻むことがよいとされています。そして、これにあわせて、大きな声で七草ばやしを歌います。被害を与える鳥の害をあらかじめ払っておくという意味もあるようです。



## 1月11日 ~鏡開き~

お正月に供えた鏡もちをおろして食べる儀式のことを「鏡開き」といいます。かたくなったもちを小さく割って、雑煮やぜんざいなどにして食べます。平安時代からの風習で、これを食べると歯が丈夫になると伝えられています。

鏡開きでは、お餅を木槌などで割って小さくします。包丁では切りません。包丁を使わないのは、この行事はもともと武士たちの間で行われていた風習で、武士社会では「刃物で切る」ことは切腹を連想させるので嫌われていたため、とか、鏡餅には神様が宿っているから、ともいわれています。



日本にはさまざまな年中行事があり、多くの行事でそれにちなんだ食事が食べられてきました。同じ行事でも地域によって食べる料理やその味付け、食材が異なるものもあります。

しかし最近では、あまり行われなくなった行事や食べられなくなった行事食もあります。昔から行われてきた年中行事や行事食などの食文化の意味や良さについて、機会があったら調べてみてはいかがでしょうか。