

Meal

第81号
令和4年度夏号
八潮市教育委員会

日本の行事食を知っていますか？

行事食とは、季節の行事やお祝いの日食べる料理のことです。行事食は、健康や幸せを願う意味がこめられています。代表的な行事と行事食を一覧表で確認してみましょう。



月	日	行事名	内容	行事食の例
1月	1日～	お正月	新しい1年の健康や幸せ、豊作をもたらす年神様を迎える行事です。	おせち料理、お雑煮、お屠蘇
	7日	人日の節句	五節句*のひとつです。春の七草をおかゆに入れて食べます。	七草がゆ
	11日	鏡開き	お正月にお供えしていた鏡餅を手などで割り開き、料理に使います。	お汁粉、お雑煮、揚げ餅
2月	3日頃	節分	邪気を払うための行事です。鬼は外、福は内の掛け声で豆をまきます。	福豆、恵方巻
3月	3日	ひな祭り	上巳の節句や桃の節句とも言い、女の子の健康と成長を祝うお祭りです。	ちらしずし、はまぐりの潮汁、ひなあられ、ひし餅
	21日頃	春分の日	昼と夜の長さがほぼ同じ日です。前後の3日間を春の彼岸といいます。	ぼた餅
4月	8日	花まつり(灌仏会)	お釈迦様の誕生を祝う行事です。お釈迦様の像に甘茶をかけます。	あまちゃ甘茶
5月	2日頃	八十八夜	立春の日から88日目はこの日に茶を飲むと長生きすると言われています。	新茶
	5日	こどもの日	端午の節句とも言います。男の子の健康と成長を願う日です。	柏餅、ちまき
6月	30日	夏越のおおはらえ大祓	神社で行われる行事で、1年前半の厄落としと後半の健康などを願います。	水無月(京都で食べる和菓子)

*五節句には、人日の節句、上巳の節句、端午の節句、七夕の節句、重陽の節句があります。

月	日	行事名	内容	行事食の例
7月	7日	七夕	五節句のひとつです。七夕の節句とも言います。織り姫、彦星伝説の日です。	そうめん、索餅
	下旬 今年は23日	土用の丑の日(夏)	立秋前の約18日間を「夏の土用」と言い、この期間の丑の日のことです。	うなぎ 梅干し、うどん
8月	15日頃 7月の地域も有り	お盆	ご先祖様などの魂をお迎えする行事で、きゅうりの馬やなすの牛を作ります。	しょうじんのり 精進料理
9月	9日	重陽の節句	五節句のひとつです。菊の節句とも言います。	菊花酒、食用菊の料理
	10日頃 旧暦の8月15日	十五夜	中秋の名月や芋名月とも呼ばれ、月を眺めながら収穫を感謝する日です。	お月見団子、里芋料理
	20日	秋分の日	昼と夜の長さがほぼ同じ日です。前後の3日間を秋の彼岸といいます。	おはぎ
10月	8日頃 旧暦の9月13日	十三夜	豆名月、栗名月、後の名月とも呼ばれます。	お月見団子 栗料理、豆料理
11月	15日	七五三	健やかな成長と健康を祈る行事です。3歳、5歳、7歳の時に行います。	千歳飴、赤飯
12月	22日頃	冬至	夜が最も長い日です。柚子湯に入ると風邪を引かないと言われています。	かぼちゃ 南瓜料理、小豆料理
	31日	大晦日	一年の最後の日です。お正月の準備を行います。	年越しそば (地域によってはうどん)

「和食」を見直そう!

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることを知っていますか。ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食でも、行事食や郷土料理を取り入れていれています。献立表やワンポイントアドバイスで確認してみましょう。



埼玉県の郷土料理

郷土料理は、各地域の産物を活用した、風土にあった料理です。歴史や文化、食生活とともに受けつがれています。郷土料理は、行事に関連していることもあります。埼玉県にも郷土料理がたくさんあります。知っているものはありますか。ここでは一例を紹介します。他にもどんな郷土料理があるか調べてみましょう。

かてめし… 祝い事に食べる、しょうゆ味で煮た野菜を混ぜ込むごはん
小麦まんじゅう… 七夕やお盆、十五夜などの行事にお供えする菓子
ねぎぬた… 祝い事に食べる、ねぎをすりごまと砂糖、味噌、酢等で和えた料理