

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和6年5月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(小学校)

日本の行事食を知ろう！

〇行事食とは？

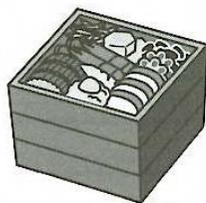
行事とは、毎年決まった時期に行われるもので、学校では入学式や運動会、卒業式などがあります。また、日本には昔から行われてきたいろいろな行事があり、それらの行事は、家庭や地域の中で現在まで伝えられてきました。そして、これらの行事には、その季節や内容に合わせた食事があり、これを「行事食」と言います。

1月【正月】(1月1日～7日)

新年の幸福や豊作をもたらすとされる「歳神様」をお迎えする行事です。おせち料理やお雑煮などを食べる風習があります。



お雑煮



おせち料理

【七草】(1月7日)

春の七草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)を入れた七草粥を食べ、1年の無病息災(病気にからず健康に過ごすこと)を祈ります。



七草がゆ

2月【節分】(2月3日ごろ)

節分とは、冬から春へと季節が移り変わる「立春」の前日のことです。昔は、この季節の変わり目には、鬼(災い)が現れるとされていました。大豆を炒った福豆をまいて鬼(邪気)を払い、福豆を食べて1年の幸福を祈ります。また、恵方巻やいわしを食べる風習もあります。



福豆



恵方巻

3月【ひな祭り】(3月3日)

女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやお吸い物などを食べます。



ちらしずし



はまぐりのお吸い物

5月【子どもの日】(5月5日)

男の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。縁起がよいとされる魚のカツオや竹のように真っ直ぐ育つようにと願いを込めて竹の子などを食べます。



かつお



竹の子

7月【七夕】(7月7日)

日本の伝説「棚機女」と中国の伝説「織姫と彦星」が合わさって生まれた行事です。願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹につるして星に祈ります。七夕では行事食として、天の川に見立てたそうめんを食べます。



そうめん

9月【十五夜】(2024年は9月17日)

季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、五穀豊穡(農作物がたくさん収穫できること)を祈る行事です。月に見立てた丸い形の月見団子やその年に収穫されたさつまいもや栗、里いもなどを食べます。



月見団子

12月【冬至】(2024年は12月21日)

1年で1番太陽が出ていない時間が短い日で、昔は太陽の復活を願う日でした。栄養豊富なかぼちゃや厄除けの小豆、幸運につながるよう「にんじん」や「れんこん」など「ん」のつく食べ物を食べる風習があります。



かぼちゃの煮物

福知山市の給食には、日本の行事に関わる献立が登場します。楽しみにしておいてください。