



季節を感じながら

行事食を楽しみましょう

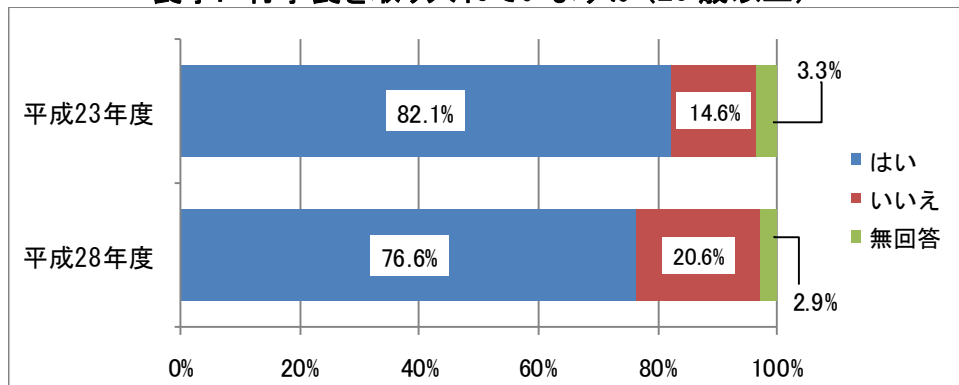


日本で季節ごとに行われる伝統的な儀式や行事のことを年中行事といい、その時の行事やお祝いごとにいただく食事のことを行事食といいます。

行事食には、自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。また、それぞれ旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩の一つになっています。

最近は、食の多様化で行事食の食べ方や作り方などが忘れられつつあります。津山市民を対象に行ったアンケート結果を下のグラフに表しています。行事食を取り入れる人の割合が減っていることが分かりました。

食事に行事食を取り入れていますか(20歳以上)



津山市健康基礎調査アンケート(H28)

あなたは、どんな行事食を知っていますか。私たち日本人の大切な食文化としてぜひ知っていただき、お子さんやお孫さんに伝えていきましょう。
代表的な行事食や行事のいわれを紹介します。

◆1月

- ・正月 おせち料理、お雑煮

その年の実りや幸せを与えてくれる新年の神様「年神様」にお供えし、1年の健康を祈ります。

- ・人日の節句(1月7日) 七草粥

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの7種の若菜の生命力をもらい、病気を防ぐ願いが込められています。

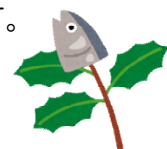


◆2月

- ・節分(2月3日) 福豆、いわし

煎った豆を年齢の数よりひとつ多い数食べて、健康に暮らせることを祈ります。

桐ひいらぎに、焼いたいわしの頭を刺したものを玄関に飾り、魔よけにします。



◆3月



・上巳じょうしの節句（3月3日） ちらし寿司、はまぐりのうしおじる潮汁、ひなひしあられ、菱餅
邪気を払うとされた桃の花やひな人形を飾り、願いを込めた料理や菓子を食べて女の子の成長と幸せを願います。

・春分の日（3月21日頃） ぼた餅
先祖供養を行う彼岸の中日で、牡丹の花にちなんだぼた餅をお供えしていただきます。

◆4月

・花見（桜開花の頃） 花見団子、桜餅
昔、桜は「稲の神様が宿る木」とされていました。里の桜の花が咲くと神様が降りてきたともてなし、その年の豊作を願って宴を催したことが由来です。



◆5月

・端午の節句（5月5日） 柏餅、ちまき
厄払いの日として強い香りを持つ菖蒲やよもぎで邪気を払ったのが始まりです。江戸時代に「菖蒲」が「勝負」につながり男の子の節句とされ、兜や武者人形を飾るようになりました。また、新しい葉が出るまで古い葉が落ちない柏の木のように、親から子、孫へ命がつながることを願って柏餅を食べます。



◆7月

・七夕の節句（7月7日） そうめん
五色の短冊や飾りを笹竹に吊るし、技芸上達・豊作を願います。天の川に見立てたそうめんを食べます。

・土用の丑の日（7月20日頃） うなぎ
「う」のつく食材を食べると夏バテ予防によいとされていて、さまざまな説からうなぎを食べる風習が生まれました。



◆9月

・重ちょうよう陽の節句（9月9日） 菊花酒、食用菊の料理
長寿を祈願する行事です。お酒に菊の花びらを浮かべたり、食用菊をおひたしや酢の物、吸い物にします。

・十五夜（旧暦8月15日） 月見団子、里芋料理
芋名月とも呼ばれ、すすきを飾り、月見団子や里芋料理、農作物をお供えしてお月様を拝み、収穫を祝います。



・秋分の日（9月23日頃） おはぎ
先祖供養を行う彼岸の中日で、萩の花にちなんだおはぎをお供えしていただきます。

◆11月

- ・七五三（11月15日） 千歳飴、赤飯

神社に参拝し、長寿を願って細く長く伸ばした千歳飴や、赤い色が邪気を払うとされる赤飯を食べて子どもの成長を祈ります。



◆12月

- ・冬至（12月22日頃） 南瓜

一年でもっとも夜が長い冬至の日に南瓜を食べるとかぜをひかずにひと冬をすごせると言われています。



- ・大晦日（12月31日） 年越しそば、年越しいわし

一年の締めくくりにそばを食べて新たな年の幸せを願います。

また、明日からめでたい正月を迎えようといわしを食べて邪気を払います。

紹介した行事食は一部です。行事のいわれや行事食は地域によっていろいろありますので、参考にしてください。

日本の行事は家族の幸せを願う気持ちを形にしたもので、愛情がいっぱいつまっています。行事はくりかえされるので、毎年その時期がくるたびに家族の思い出としてよみがえってきます。忙しい毎日をすごされて何かと大変ですが、できることを家族や親せき、地域の方と楽しんでください。

お問い合わせ先：津山市健康増進課

TEL：0868-32-2069