



朝起きてカーテンを開いたら、外が白くてびっくり！ぐんぐん気温が下がって寒くなり、雪がふる日も多くなったね。今年も新潟の冬がやってきたぞ。冬休みは寒さに負けず外へ出て、そり遊びや雪合戦で元気に体を動かそう。

第16号のテーマは「日本の行事食」です。行事食って何だろう？初めて聞く言葉かもしれないね。日本の行事食について調べてみよう！

しょうがつ た お正月に食べるもの

今年も残すところあと数日。皆さんのおうちでも、大そうじを始めたり、お正月用の買い物をしたりと、新しい年をむかえる準備がスタートしたんじゃないかな。



お正月には、ふだん食べない特別なごちそうを食べるよね。新潟では、「年夜」と呼ばれる大みそかの夜に、お正月のごちそうを食べることが多いんだ(くわしくは「こども食育新聞 第4号」を読んでね!)。お正月のごちそうといえば、かまぼこ、だてまき、くりきんとん、黒豆、かずのこなどの「おせち料理」。それから、年が明けたら「お雑煮」を食べるよね。お雑煮は地域によって、入れる具材や味つけが大きく異なるよ。新潟のお雑煮は、大根、人参、

さけの切り身、かまぼこやなると、

いくらなど、たくさんの具

材が入るのが特徴だ。

君がお正月に食べる

お雑煮には、どんな

具材が入るかな？



にいがた
新潟の
お雑煮



ねんじゅうぎょうじ ぎょうじしょく 「年中行事」と「行事食」

日本では、多くの家で、お正月に「おせち料理」と「お雑煮」を食べる。

このように、季節ごとの行事やお祝いの日によって食べる特別な料理のことを「行事食」というよ。そして、お正月のように、毎年決まった時期に行う季節ごとの行事やお祝いのことを「年中行事」というんだ（「ねんじゅうぎょうじ」と読む場合もあるよ）。

つまり、「年中行事」に合わせて食べる特別な料理が「行事食」ということだね。

「年中行事」と「行事食」にはどんなものがあるのか見てみよう！

| つきひ 月日 | ねんじゅうぎょうじ 年中行事 | ぎょうじしょく 行事食 | こねが 込められた願い |
|----------------------|-----------------------------|---|---|
| がつ にち 1月1日 | しょうがつ 正月 | <ul style="list-style-type: none"> おせち料理 もち お雑煮  | おせち料理の一つ一つに 願いが込められている 一年の健康と安全をいのる |
| がつ にち 1月7日 | ななくさ 七草 | <ul style="list-style-type: none"> 七草がゆ  | 健康と豊作をいのる お正月にごちそうを食べて つかれた胃を休める |
| がつ にち 1月15日 | こしょうがつ 小正月 | <ul style="list-style-type: none"> あずきがゆ  | あずきの赤い色が 悪いものを追い払う 一年の健康をいのる |
| がつ にち 3月3日 | もも せつく 桃の節句 (ひなまつり) | <ul style="list-style-type: none"> ちらしずし ひしもち ひなあられ  | 女の子の健康と 幸せをいのる |
| がつ にち 3月21日 ころ | はる ひがん 春の彼岸 | <ul style="list-style-type: none"> ぼたもち  | 亡くなった人をしのんで お墓参りをし、 仏さまにおそなえする |
| がつ にち 5月5日 | たんご せつく 端午の節句 (こどものひ) | <ul style="list-style-type: none"> 笹だんご ちまき かしわもち  | 男の子の健康と 成長をいのる |

日本の「年中行事」と「行事食」は、まだまだたくさんあるぞ。

| つきひ 月日 | ねんじゅうぎょうじ 年中行事 | ぎょうじしょく 行事食 | こ 込められた ねが 願い |
|--------------------------|-------------------------|--|---|
| がつ 8月13日 ぜんご 前後 | ぼん お盆 | ・しょうじんにょうり 精進料理 (そうめんや やさいにもの 野菜の煮物など) | な 亡くなった人 ひと をしのび 先祖の霊をむかえ 供養する |
| がつちゅうじゆん 9月中旬 | じゅうごや 十五夜 | ・つきみ 月見だんご | まんげつかたち 満月の形に似せた おだんごを食べて 健康で幸せになる |
| がつ 9月23日 ころ | あきひがん 秋の彼岸 | ・おはぎ | な 亡くなった人 ひと をしのんで お墓参りをし、 ほとけ 仏さまにおそなえる |
| がつ 12月22日 ころ | とうじ 冬至 | ・かぼちゃ料理 | わる 悪いものを お 追ひ ほう 払う かぜをひかない |
| がつ 12月31日 | としや 年夜 おお 大みそか | ・のっぺ ・ひず 氷頭なます ・こんぶ巻き ・とし 年こしそば | いちねんぶじかんしゃ 一年の無事に感謝する あたら 新しい年 とし をむかえる じゅんび 準備をする |

みんながよく知っている年中行事や行事食もたくさんあったんじゃないかな。

学校の給食にも、行事食が取り入れられていることがあるよ。こんだて表を見てもみよう！

この他にも、米作りが盛んな新潟では、昔から、米作りに関係する年中行事も広く行われてきた。田植えが終わると、田植えが無事に終わったことに感謝して、

「さなぶり」のごちそうを食べる。赤飯やあんこもち、だんごおこわ（おだんごを入れて作る五目おこわ）などのごちそうが並ぶよ。



そして、秋の稲かりが終わると、お米がたくさんとれたことを田んぼの神様に感謝して、おはぎやのっぺなどの「かり上げ祝い」のごちそうを食べてお祝いするんだって。

にほん ぎょうじ か 日本の行事に「もち」は欠かせない



しょうがつ かがみ はい そうに
お正月には鏡もちをおそなえて、おもちが入ったお雑煮
を^た食べる。桃^{もも}の節句^{せっき}（ひなまつり）には、赤^{あか}、白^{しろ}、緑^{みどり}の
3つの色^{いろ}のおもちを^{かさ}重ねたひしもち^たを食べる。端午^{たんご}の
節句^{せっき}（こどもの日^ひ）には、かしわもちや笹^{ささ}だんご、
ちまきを^た食べて、春^{はる}と秋^{あき}のお彼岸^{ひがん}には、おはぎやぼ
たもち^たを食べる。

にほん ぎょうじしょく つく かし
日本の行事食^{しょく}には、「もち」や「もちで作るお菓子^{かし}」
が^か欠かせない。その昔^{むかし}、おもち^{もち}は特別な日^{とくべつ ひ}だけに^た食べ
るもの^{もの}だったんだ。嬉しい^{うれ}ことがあったときや、お祝い^{いわ}いのとき、みんなでおもち
をついて^た食べたんだよ。

たと^{たと}えば、あか^{あか}ちゃんの1才^{さい}のたん^{たん}生日^{じょうび}に、「一升^{いっしょう}もち」と呼ばれる^よ大きなおもち^{おお}
を^{あか}赤ちゃんに^せ背負^おわせてお祝い^{いわ}する、昔^{むかし}ながらの行事^{ぎょうじ}がある。おもち^{おも}の重さ^{やく}は約
2キログラムもあるんだって！あか^{あか}ちゃんが^{げんき}元気に^{そだ}育つことを願^{ねが}って、^{おお}大きなおもち^{おも}
を^せ背負^おわせるんだ。

それからびっくりするのは、お正月^{しょうがつ}にもらうと^{としだま}うれしい「お年玉」
が、^{むかし}昔は^{かね}お金ではなく「おもち」だったということ！^{かみさま}神様からの
おくりものとして^こ子どもたちにおもち^わを^{あた}分け与えたのが、
^{としだま}お年玉の^{はじ}始まりなんだって。おもち^{とくべつ}が^{とくべつ}どれだけ特別な
もの^{もの}だったかがわかるね。

にほん ねんじゅうぎょうじ ぎょうじしょく さき
日本の年中行事^{ぎょうじ}と行事食^{しょく}を、これから^{さき}先も^{さき}ずっ
と^{たいせつ}大切に^う受けついで^ういきたいね。



今年も一年間
読んでくれて
ありがとうございます！



みんなからのおたよりをまってるよ！

〒950-0933 新潟市中央区清五郎 401 番地
新潟市食育・花育センター こども食育新聞係