

給食通信

1月

日本の行事食

日本には様々な行事食があります。
行事食とは、季節折々の伝統行事などの際にいただく料理や、特別な行事の時の華やいだ食事のことをいいます。
それぞれの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もなっています。

●大晦日に食べる「年越しそば」

そばのように長く続く幸せを願い、大晦日に食べられるようになったそうです。



●お正月に食べる「雑煮」

雑煮の調理法は地域ごとに特色があり、特産物を入れるなど、『郷土料理』の代表的なものです。
全国的に見るとすまし仕立ての所が多いのですが、近畿地方では白味噌仕立て、山陰地方では小豆汁のところもあるようです。
雑煮に入れる餅は、東日本が角餅、西日本で丸餅が一般的です。



●七草粥

春の七草を使った七草粥は、正月にご馳走を食べたり飲んだりして疲れた胃腸をいたわり、不足しているビタミンを補う料理です。
〈春の七草〉



せり



なすな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな (かぶ)



すずしろ (大根)

●おせち料理

お正月のおせちとはお節供(おせちく)の略で、その年の豊作を祈って食べる料理や、新年を祝う庶民の料理などが混ざり合って出来たものです。
正月の三が日は主婦を家事から解放するため、また、お正月に火を使うのできるだけ避けるために、保存の効く食材が中心のものになったともいわれています。
おせち料理を重箱に詰め、重ねて用意するのは、めでたさを重ねるという意味で縁起をかつぐためだそうです。

●昆布巻き (こぶまき)

- 『よろこぶ』の語呂合わせから、みんなでよろこんで仲良く暮らせるように願うもの。



●紅白かまぼこ

- 紅はめでたさと喜び、白は神聖を表しており、紅白で平和を願うもの。



●伊達巻き (だてまき)

- 『伊達』とは華やかさ派手さのこと。巻き物に似た形から、知恵が増えるように願うもの。



●数の子 (かずのこ)

- 子がたくさん生まれて、代々栄えるようにと、子孫繁栄を願うもの。



●田作り (たづくり)

- 昔はコイワシを細かくしたものを水田の肥料にしていた事から、豊年豊作を願うもの。



●海老 (えび)

- えびは背が丸くなる事から、腰が曲がるまで、元気で長生きできるようにと長寿を願うもの。



●栗きんとん

- 宝物に例えられ、豊かな生活が送れるように願うもの。



●黒豆煮豆 (くろまめにまめ)

- 家族みんなが『一年中まめ (まじめ)』に働き、『まめ (元気)』に暮らせるように願うもの。



●酔れんこん

- れんこんは、穴が開いているので、先の見通しがよくなるように願うもの。

