

過去の通信はこちらから！



サラダ通信

令和5年3月1日 No. 9

健康づくりマイスターの会

▲大仙市 HP

「行事と食事」

健康増進センター 健康づくり推進班
管理栄養士 小野寺・齊藤

✿行事食

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味などがこめられているものが多いです。なぜその行事でその食べ物を食べるようになったのかという由来や起源などは行事によって様々です。

✿桃の節句（ひな祭り）

ひな人形を飾って女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。起源は、厄を人形に移す習わしと、貴族の女兒のおままごと遊びである「ひいな遊び」が結びついたという説があります。桃の節句で食べられる料理には以下のような意味があります。

ちらし寿司・・・エビは腰が曲がっていて「長寿」の象徴、れんこんは穴が開いていて「先の見通しがきく」、豆は「まめに働ける」など縁起のいい具材がたくさん入っています。

はまぐりのお吸い物・ハマグリは対の貝殻しか組み合わないことから将来夫婦円満に暮らせるようにという意味があります。

菱餅・・・健やかな成長を願って緑の餅は「厄除け、健康」、白い餅は「子孫繁栄」、ピンクの餅は「魔除け」を表しています。



✿クイズ

様々な行事やお祝い事など特別な日に食べる食事を何というでしょう。

①「ハレ」の食事 ②「ケ」の食事

答え _____

✿デコレーションちらし寿司✿



顔やぼんぼりは
うずらの卵

着物は薄焼き卵

扇はれんこん



かまぼこやサーモンを丸めて
花びら風にしてトッピング

答え ①

「ハレ」はお祭りや年中行事などを行う特別な日、非日常という意味があります。また、誕生・成人・結婚・還暦といった人生の節目を祝う行事での食事も、ハレの日の料理です。行事食に使用する食材には、その時期にとれる身近なものが使われているので、地域ごとに違いがあり、料理によって四季の移ろいを感じ、旬の食材や各地域の食文化に触れることができます。

「ケ」は普段の生活、日常という意味があります。



行事食一覧 (地域によって食べる物は異なります)

| | | |
|-----|---------------|-----------------------|
| 1月 | お正月 | おせち料理、お雑煮 |
| | 鏡開き | お雑煮、おしるこ |
| 2月 | 節分 | 福豆、恵方巻 |
| 3月 | 桃の節句 (ひな祭り) | ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひなあられ |
| 4月 | お花見 | お花見団子、桜餅 |
| 5月 | 端午の節句 (子どもの日) | 柏餅、ちまき、ささもち |
| 6月 | 夏至 | タコ(関西)、半夏生餅 |
| 7月 | 七夕 | そうめん |
| | 土用の丑の日 | うなぎの蒲焼き |
| 8月 | お盆 | 精進料理、白玉団子 |
| 9月 | 十五夜 | 月見団子、里芋 |
| 10月 | 十三夜 | 月見団子、栗ご飯 |
| 11月 | 亥の子の日 | 亥の子餅 |
| | 七五三 | 千歳飴、赤飯 |
| 12月 | 冬至 | かぼちゃ、小豆粥 |
| | 大晦日 | 年越しそば |

☆郷土食について

各地域の産物を活用して、気候や風土に合った食べ物として調理、伝承されてきたものを「郷土食」と言います。その土地でとれた産物をその地で伝わる調理法で作ることで美味しく、地産地消にもなります。郷土料理を通して地域の豊かさや良さを知る機会にもなるため、次世代に向け保護・継承していくことが大切です。

～秋田県の郷土料理～

いぶりがっこ、なすの花ずし、鯉の甘煮、笹巻き、とんぶりの長芋和え、だまこ鍋、納豆汁、豆腐カステラ、おやき 等

