

# 食育だより 5月

令和5年度



(毎月19日は食育の日)

北名古屋市給食センター

## 1年の行事食を知ろう!

### ◎行事食ってなあに?

行事は、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、日本で昔から行われてきた行事があり、家庭や地域の中で伝えられてきました。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」といいます。今回は、日本のおもな行事や行事食を紹介します。

### 1月

#### 正月

新しい年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」をお迎えする行事。神様に  
お供えた食べ物を一緒に食べ、  
そのエネルギーをいただく。

#### 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)の若菜(地域によっても違う)を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を祈る。



### 2月

#### 節分(2月3日ごろ)

節分は冬から春へと季節が移り変わる「立春」の前日で、大豆をいった福豆をまいて鬼(邪気)を払い、福豆を食べ、1年の幸福を祈る。また恵方巻きを食べる風習もある。



### 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。桃の花やひな人形を飾り、ちらしずしなどを食べてお祝いする。



はまぐりの  
うしお汁



### 5月

#### 端午の節句(5月5日)

男の子の健やかな成長と幸せを願う行事。かしの葉に願いを込めたかしわもちや、中国の昔話に由来する行事食がある。



かしわもち

### 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。笹竹に願いごとを書いた短冊を飾ったり、天の川に見立てた行事食がある。



そうめん



### 9月

#### 十五夜(2023年は9月29日)

満月を眺めて楽しむ行事。秋の収穫を祝って、月見団子や里いも、果物など季節の食べ物をお供えする。きぬかつぎ(里いも)



### 12月

#### 冬至(12月22日ごろ)

1年で一番太陽が出ている時間が短い日で、昔は太陽の復活を願う日だった。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「ん」のつく食べ物を食べ、ゆず湯に入る風習がある。

