

# 食育だより 5月

令和8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、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、日本の主な行事や行事食を紹介します。

### 1月

#### 正月

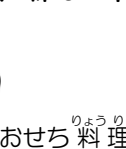
新しい年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」をお迎えする行事。お雑煮やおせちなど、さまざまな願いが込められた料理を食べ、新しい年を迎えることができる。



もち



お雑煮



おせち料理



#### 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。



七草がゆ



### 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。



福豆



恵方巻き

### 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。



ひしもち



ちらしずし

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。柏の葉に願いを込めたかしわもちや、中国の昔話に由来して邪気を払うといわれているちまきなどの行事食がある。



ちまき



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る。そうめんを天の川に見立てた行事食がある。



そうめん



### 9月

#### 十五夜(2026年は9月25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。



月見団子



きぬかつぎ(里いも)

### 12月

#### 冬至(12月22日ごろ)

1年で1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。ゆず湯で体を清め、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る風習がある。



ゆず湯で体を清め、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る風習がある。