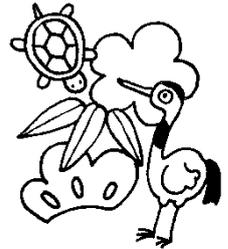
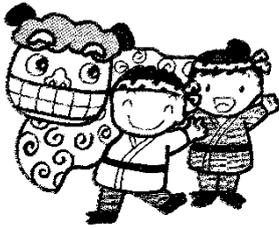


# 食育ひろば



あけましておめでとうございます。

年末年始はおいしいものをたくさんいただくことができましたか？この一年も元気に過ごせるように、健康に気をつけていきましょう。季節の変わり目には五節句というものがあります。どのような行事があるのかみてみましょう。

## ● ● ● ● 季節の節目となる五節句 ● ● ● ●

### ● 一月七日 ● 人日(じんじつ)の節句

Q. どんな日かな？

#### 七草がゆを食べて健康を祈る日



早春にいち早く咲く、七草の若菜を、食べることで、新しい生命力を取り入れ、邪気をはらい健康に過ごせるようにとの願いが込められています。

Q. 七草、いえるかな？

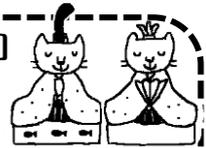
せり・なすな・すすな・すすしり・ほとけのざ  
ごぎょう・はこべら



### ● 三月三日 ● 上巳(じょうし)の節句

Q. どんな日かな？

#### 女の子の成長を願うひな祭りの日



三月三日は古代中国では邪気にみまわれやすい日とされ身を清める習慣がありました。この習慣が古代日本に伝わり、紙で作った人形に、けがれを託して川に流す風習が生まれ、後にひな祭りとなっていきました。

Q. どんな食べもので祝うのかな？

散らし寿司・・・寿司は『寿(ことぶき)を司(つかさどる)』といわれ、料理自体が縁起がよく、入っている具にも長寿や健康を意味する材料が使われています。

ひし餅・・・ピンク(魔除け)・白(清浄)・緑(健康)を表しています。ひなあられ・・・ピンク・緑・黄・白の四色で四季を表しています。はまぐりのお吸い物・・・貝殻が合わさった二枚貝に良縁を願う気持ちが込められています。

白酒・・・邪気をはらうとされています。



### ● 五月五日 ● 端午(たんど)の節句

Q. どんな日かな？

#### 男の子の成長を願う日



古来旧暦の五月は、高温多湿で伝染病や害虫の被害が多い月であったため、邪気をはらう行事が行われていました。男の子の成長を祝う習わしは江戸時代に生まれたものです。

Q. どんなことをするのか？

しょうぶ湯に入る・・・香りは邪気をはらうとともに、疲れをとったり、打ち身に効くといわれています。

柏餅を食べる・・・柏(かしわ)は古来神聖なものとされていました。



### ● 七月七日 ● 七夕(しちせき)の節句

Q. どんな日かな？

#### 星まつりの日



中国の『星伝説』と、日本の『棚機(たなばたつめ)伝説』が混ざり合ったお祭りです。

『星伝説』・・・おりひめ、ひこぼしのお話

『棚機(たなばたつめ)伝説』・・・乙女が布を織って神様にささげ、災いを取り除いてもらう話で、『たなばた』の語源といわれています。

Q. どんなものを食べるのかな？

そうめん・・・千年前から『七夕』にはそうめんが食べられていました。そうめんを天の川や織り糸に見立てています。

### ● 九月九日 ● 重陽(ちゅうよう)の節句

Q. どんな日かな？

#### 長寿や繁栄を願うおめでたい日



古来中国ではおめでたい数とされる奇数の最大数の『九』がかさなるこの日を、とても縁起のよい日とし、不老長寿や繁栄を願うようになり、この行事が日本にも伝わりました。『菊』は長寿をもたらす、その香りは邪気をはらうとされています。

Q. どんなお祭りがあるのかな？

旧暦の九月九日は、今の十月にあたり、作物の収穫を祝うお祭りとして庶民の間で『おくんち』として広まりました。菊の花を浮かべたお酒や、栗ご飯などで祝う風習があります。

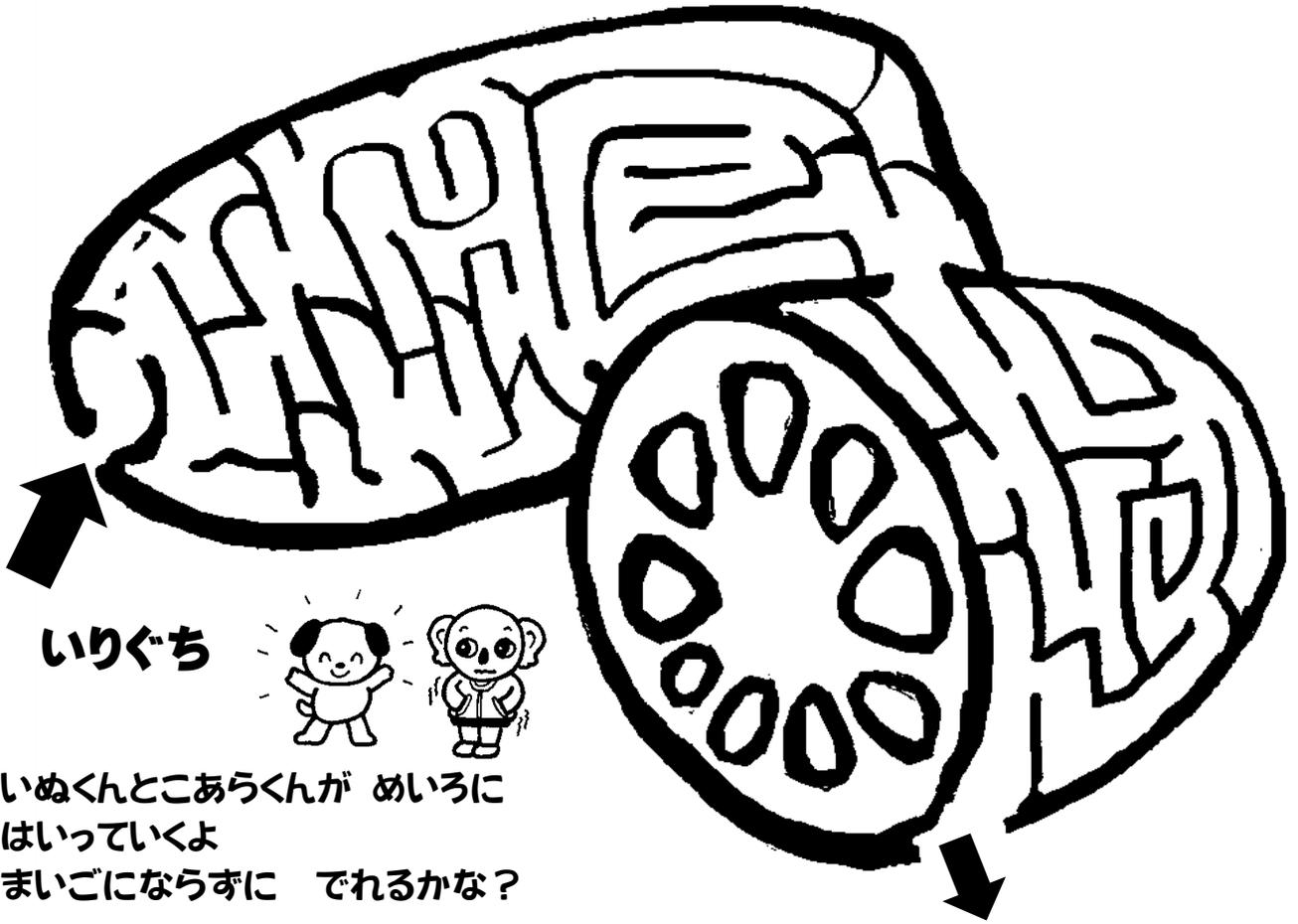
行事食には、その時期にあった健康の知恵と家族を思う気持ちが詰まっています。昔から食べられてきたものには、どんな願いがこめられているのか、行事のたびに家族で話をしてみましょう。

未来の元気を創造する

いまが おいしい たべもの

「なまえ は なあに？」

あなが いっぱい あいてるよ



いりぐち



いぬくんとこあらくんが めいろに  
はいっていくよ  
まいごにならずに できるかな？

でぐち

〈こたえ〉

れんこん

