

中学校食育だより

2024.12

藤沢市栄養教諭連絡会



日本人の伝統的な食文化である「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録され、海外からの関心も高く、世界に誇る食の文化です。日本は南北に長く、変化に富んだ地形が広がっており、地域ごとの気候や風土も様々で、それらの自然環境や特色を背景に「行事食」や「郷土料理」など多様な食文化が発達しています。

日本の伝統的な行事食

「行事食」とは季節ごとの行事や、お祝いの日食べる特別な料理のことです。日本には様々な年中行事やしきたりがあり、多くの場合それにちなんだ料理が食べられています。

1月	おせち料理 雑煮（正月 1/1） 七草がゆ（人日 1/7） しるこ（鏡開き 1/11） 餅花（小正月 どんど焼き 1/15）	
2月	炒り大豆（節分 2/3 頃）	
3月	菱餅 白酒 はまぐり（桃の節句 3/3） ぼたもち（お彼岸）	
4月	花見の料理（花見 田の神迎え）	
5月	柏餅 ちまき（端午の節句 5/5）	
7月	そうめん（七夕 7/7） うなぎ（土用の丑の日）	
8月	精進料理（お盆）…地方により 7月	
9月	おはぎ（お彼岸）	
9~10月	月見団子 里芋等（十五夜・十三夜） 秋祭りの料理（収穫祭 田の神送り）	
11月	千歳あめ（七五三 11/15）	
12月	かぼちゃ（冬至） 年越しそば（大晦日 12/31）	

※行事や行事食には他にも様々なものがあり、地域によっても違いがあります。調べてみるのも面白いと思います。

知ってる？ おせち料理

「おせち」は、かつては季節の変わり目「節句」に食べていた料理のことです。のちに一番大切な節句である、お正月の行事食のことを指すようになりました。

1年の幸せを願って

おせち料理は新年の幸せを願って食べる行事食です。「めでたいことを重ねる」という願いも込め、重箱に詰められます。



元旦は煮炊きをしないから・・・

お正月は家事を休んでゆっくりするために保存のきく料理が中心になりました。

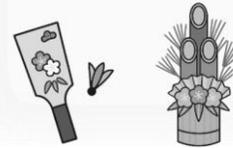


和食の技がつまっている！

おせち料理には、「煮物」「焼き物」「煮しめ」「飾り包丁」など、伝統的な和食の料理とその調理技法が数多く使われています。



おせちには大きく5種類の料理



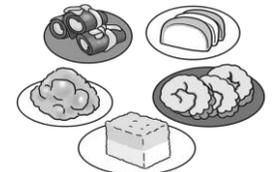
【祝い肴（三肴）】

これがあればお正月が迎えられるという必須アイテム。黒豆・数の子に田作りまたはたたきごぼうを加えた三種が用いられることが多いです。



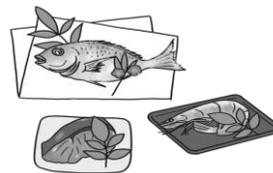
【口取り】

昆布巻き・かまぼこ・きんとん・伊達巻き・錦玉子など甘みをきかせて調理したものです。



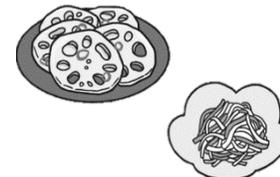
焼き物

メインの料理になるように、めでたい海の幸を使って焼き上げた料理です。たいやぶり、えびなどを使用します。



酢の物

食事の口直しとし、めでたい赤色に染めることもあり。紅白なますや酢れんこんなどがあります。



煮しめ

おめでたい由来の根菜を中心に一つの鍋で一緒に煮込むことから、家族が仲良く円満に暮らすことを願います。

