



# 食育だより

令和7年1月  
真田中学校

年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの（直会）でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。

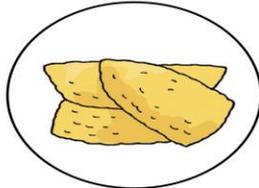


## おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

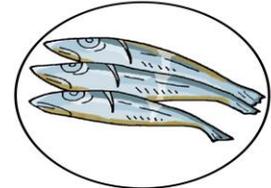
### 数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



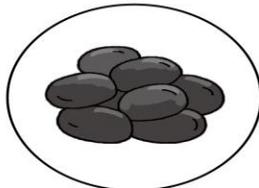
### 田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



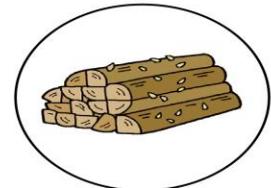
### 黒豆

まめは、まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。



### たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



### こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



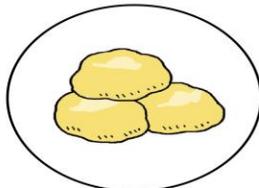
### えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



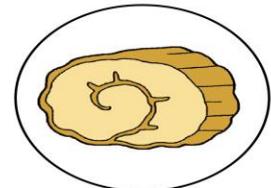
### きんとん

きんとん（金団）には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



### 伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



## 受け継ごう 日本の食文化



地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくったり、食べたりしましょう。

### おせち料理



おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

### 雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

### 七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。