



中学校給食の  
栄養士より

# けん しょく 健食ニュース

平成29年度  
第8号  
京都市教育委員会  
平成29年12月発行



## 日本の行事食と米の関わり

季節ごとの行事やお祝いのときに食べる特別な料理を、「行事食」といいます。昔から日本人の日常生活だけではなく、一年間の様々な行事において、米は最も重要な穀物として密接に関わってきました。今でも米の豊作を願うとともに、家族の健康や長寿を祈る行事や行事食が多く受け継がれています。

### そうに 雑煮



雑煮は、正月に供えた餅などの食べ物を、文字通り一緒に煮て食べたことがはじまりと言われています。今でも餅の形や具材、味付けなどそれぞれの地域に合った形で食べられています。

### あずき 小豆がゆ



1月15日は「小正月」と

よばれ、その年の豊作を願う行事があります。小豆の赤い色は邪気をはらうといわれ、めでたい日の特別な食べ物とされていました。

### ななくさ 七草がゆ



1月7日の「人日の節句」

には、春の七草をつかった七草がゆを食べます。7種の若菜の生命力をもらい、一年間の無病息災を願います。

ほかにも…



3月3日「上巳の節句」  
ちらしずし



5月5日「端午の節句」  
かしわ餅、ちまき

など

いろいろな意味や、  
思いが込められているんだね。



それぞれの節句で米や餅などをつかった行事食が受け継がれています。一年間の米作りと、行事食のつながりを知って、日本の食文化を大切にしていきたいですね。

## 食育クイズ



1月7日には春の七草「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」を使った七草がゆを食べます。

この春の七草のひとつである、「すずな」は何の野菜のことでしょうか？

- ① 水菜                      ② 春菊                      ③ かぶ

答え ③ かぶ すずなは漢字で「菰」と書きますが、神を呼ぶ鈴に見立てられたことから、「鈴菜」と表すこともあったそうです。かぶには胃腸を整え、消化を助ける働きがあります。また、春の七草はどれも栄養が豊富で、正月料理に疲れた胃を休ませてくれます。七草のうち、今も野菜として一般的に食べられているのは、すずな(かぶ)とすずしろ(大根)です。