



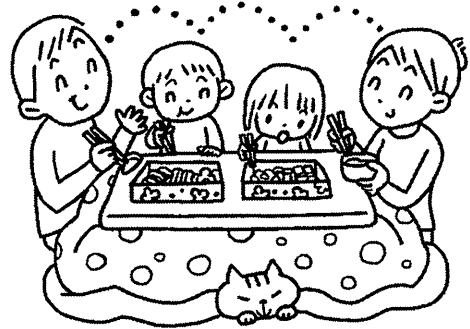
# 子どもたちに伝えていきたい 伝統的な行事食



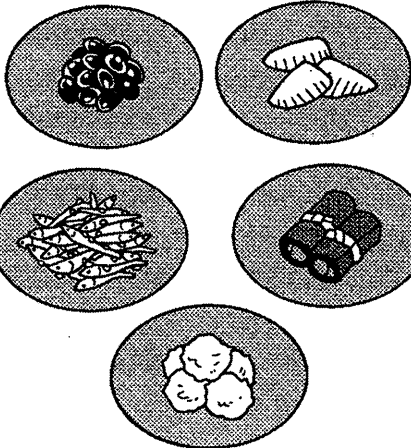
行事食とは、年中行事に食べる料理のことです。1月は、おせち料理や雑煮、七草がゆなど、行事食を食べる機会が多くあります。家族と一緒に食べたり、食文化について話したりしてみませんか。

## どうしておせち料理を食べるの？

五節句（人日、上巳、端午、七夕、重陽）に神に供えてからいただく「御節供」が変化したものです。今では、正月料理のことだけを指すようになりました。また、おせち料理には家族の健康や幸せを願う意味が込められています。



## おせち料理に込められた意味



**黒豆** …まめに暮らせるように。

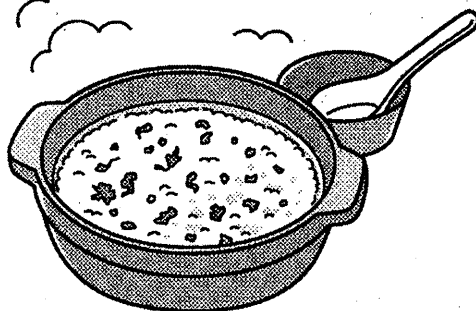
**数の子** …にしんは多くの卵を抱えることから子孫繁栄や子宝に恵まれるように。

**田づくり** …昔、かたくちいわしが作物の肥料に使われていたため五穀豊穰を願って。

**昆布巻き** …「よろこぶ」ことが二重、三重となるように。

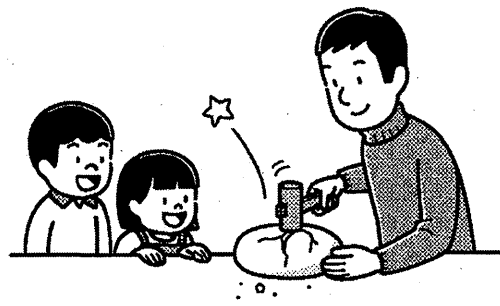
**きんとん** …黄金色が財宝を意味し、経済の発展を願って。

## 七草がゆ



1月7日に春の七草を入れて炊いたかゆを食べる風習があります。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、すずしろ」のことです。この日に七草がゆを食べることで、その年の無病息災を願っています。

## 1月11日は鏡開き



正月には年神様に鏡もちを供えます。その鏡もちを1月11日におろして「鏡開き」を行い、汁粉などにして食べます。鏡もちを小さくする時は、包丁などの刃物で切らずに、手や木づちなどで割ります。これは、「切る」という言葉を選けるためといわれています。