



栄養だより



令和6年 1月発行
龍野中央病院 栄養科






～新年あけましておめでとうございます～

季節ごとの行事や
お祝いの日に




日本の多彩な行事食

一挙ご紹介!





1月



	行事食	特徴
正月・元旦	お雑煮 	お餅や野菜などの様々な具材を煮合わせた汁物。 ■餅…(よく伸びることから)長生きの象徴 ■丸餅…家庭円満 ■角餅…(土蔵が建つことから)家が栄える
	おせち 	おせちの食材は五穀豊穡や子孫繁栄、無病息災などを願う意味や、神様へのお供えの意味があります。
人日の節句 (7日)	七草粥 	邪気を払い、無病息災を祈って食べるとされています。 正月疲れが出始めた胃腸の回復にも◎
鏡開き (11日)	おしるこ 	お供えしていた鏡餅を下して無病息災を願い食べる行事。 包丁などの刃物で切るのは禁物で、手か槌で開きます。
小正月 (15日)	小豆粥 	その年の最初の満月の日を祝う行事。 小豆には魔除けの力があるといわれ、無病息災を願います。



2月


節分 (立春の前日) ※立春:4日頃	福豆 (豆まき) 	厄を払い新年の幸せを願って食べるとされています。 ■福豆…炒った大豆を柀に入れ、神棚にお供えしたもの
	恵方巻 	七福神にあやかり 7種類の具が入った太巻きが望ましく、恵方をむいて丸ごと食べるとよいとされています。 巻き寿司には「福を巻き込む」という意味があるそう。
初午 (2月最初の午の日)	いなり寿司 	2月の初午の日に稲荷大神が稲荷山に鎮座したといわれており、神の使いである狐の好物である油揚げを使ったいなり寿司を食べる風習が生まれたといわれています。






3月


桃の節句・ひな祭り (3日)	菱餅 	繁殖力の高いヒシの実をかたどり、子孫繁栄や長寿を願います。 雪(白)が溶け新芽が出て葉(緑)になり桃の花(赤・ピンク)が咲くように立派な女性になるようにとの願いが込められています。
	はまぐり 蛤のお吸い物 	蛤は対の貝とはぴったり合いますが別の貝では隙間ができることから、仲の良い夫婦の象徴とされています。 二枚貝はお姫様を表す意味もあるそう。
	ちらし寿司 	見た目が華やかで豪華なちらし寿司は、女の子の健やかな成長を願うひなまつりによく食べられています。
春の彼岸 (春分の日から前後3日)	ぼたもち 	春に咲く牡丹の花に由来しています。おはぎと同じ食べ物ですが、地域によって粒あんのもの、原材料がもち米のもの、餡をまぶしたものを「ぼたもち」と呼ぶ場合もあります。



5月	行事食	特徴
端午の節句 (5日)	柏餅 *日本発祥 	柏の木の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちない特性から、「家が絶えない」「子孫繁栄」の願いが込められています。
	ちまき *中国伝来 	ちまきは端午の節句行事と共に中国から伝わったもので、難を避ける厄払いの力があるとされ、時代と共に茅(ちがや)の葉が使われるようになり、「ちがやまき」から「ちまき」になったといわれています。

七夕の節句 (7日)	そうめん 	中国から伝わった索餅という麺料理を七夕の儀式に備えると無病息災によいとの言い伝えがあり、それがそうめんへと変わっていったといわれています。そうめんを白い糸や天の川に見立てたという説も。
土用の丑の日	うなぎ ※「う」のつく食べ物 	土用は季節の変わり目で、体調不良になりやすい時季のため、栄養価の高い食べ物を積極的に食べるようになったといわれています。

お盆 (13~16日)	精進料理 	仏教には生き物の殺生を禁じる教えがあり、この教えをお盆の期間を守るべきとされています。辛みや香りが強い食材は五葷(ごくん)と呼ばれ、控えるべき食べ物といわれています。
----------------	---	---

十五夜・中秋の名 (旧暦8月15日)	月見団子 	お米の粉で月に見立てて作った団子を供え、収穫への感謝と豊作を祈願したといわれています。供えた月見団子を食べると、月の力を分けてもらい健康と幸せを得ることができると信じられていました。
	イモ類 	十五夜は芋名月とも呼ばれ、秋の収穫物である里芋を供える風習がありました。その他さつまいもを満月に見立てて食べても◎
秋の彼岸 (秋分の日から前後3日)	おはぎ 	秋に咲く萩の花に由来しています。ぼたもちと同じ食べ物ですが、地域によってこし餡のもの、原材料がうるち米のもの、きな粉をまぶしたものを「おはぎ」と言う場合もあります。
重陽の節句 (9日)	菊酒(菊茶) 	菊は仙境に咲く霊薬として邪気を払い長寿の効能があると信じられており、菊の香りに移した菊酒で無病息災や長寿を願います。
	栗ご飯 	重陽の節句は作物の収穫時期と重なるため、昔の大衆の間で「栗の節句」とも呼ばれ、栗ご飯を食べて祝う風習が生まれました。

十三夜 (旧暦9月13日)	栗・芋・大豆 	お供えにちなみ「栗名月」「芋名月」「豆名月」とも言われています。十五夜にお月見をしたら、十三夜にもお月見は必須です。
------------------	---	--

冬至 (21・22日あたり)	かぼちゃ 	かぼちゃは保存性が高く冬にも食べられる貴重な栄養源であり、風邪などを予防するため冬至に食べる習慣が生まれたといわれています。
大晦日 (31日)	年越し蕎麦 	江戸時代中期の商家では、毎月末に蕎麦を食べる習慣があり、それが年末の大晦日だけに食べるように変化したといわれています。蕎麦は家や財産が長く続くよう願う縁起物です。

行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。ぜひ皆様も、行事ごとの特別な食事を楽しんでください♪

