

## 行事食を食べて健康に！

日本には毎月、何かしらの行事がありますね。その行事に欠かせない特別なお料理や食べ物のことを『行事食』と言います。今回は、行事食について主なものをまとめてみましたので参考にしてみてください。

### 1月の行事食

#### 1月1日：お正月…おせち料理

おせち料理は、年の初めを祝うもの。

黒豆・数の子・伊達巻・海老・田作りなど、縁起が良いもの、五穀豊穡や長寿を願うものなどが多く、お重に詰められます。



#### 1月7日：人日(じんじつ)の節句…七草粥

七草粥を食べて一年の豊作と、無病息災を願います。

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 これぞ七草♪



### 2月の行事食

#### 2月3日：節分…福豆，恵方巻

・福豆 豆まきに使った豆は「福豆」とも呼ばれ、豆まきのあとで「福豆」を食べることで体に福を取り込み、一年間健康に過ごせると言われています。

・恵方巻 恵方巻の「恵方」とは、その年の福を司る神様・歳徳神(としとくじん)のいる方角のことをいい、恵方を向いて食べることで無病息災や商売繁盛を願います。



### 3月の行事食

#### 3月3日：上巳(じょうし)の節句，ひな祭り，桃の節句

##### …はまぐりのお吸い物，菱餅，ひなあられ

・はまぐり はまぐりの貝殻は対になっている貝殻でなければピッタリと合わないことから、仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と添い遂げられるようにと願いが込められています。

・菱餅 菱餅は上からピンク・白・緑の三色で、ピンクは「魔除けと桃の花」、白は「清浄・純潔」、緑は「健康」を意味しています。

・ひなあられ ひなあられが三色なのは、菱餅を砕いて作ったためと言われています。黄色が加わった場合は、四季(春:緑、夏:ピンク、秋:黄色、冬:白)を表しており、この場合は、一年間を通じて幸せを願っているという意味があるそうです。



### 4月の行事食

#### 4月8日：花祭り…甘茶

花祭りはお釈迦様の誕生日です。甘茶を飲むことで無病息災に過ごせると言われています。

また、赤ちゃんの健康を願うお祭りでもあり、甘茶で赤ちゃんの頭をこすると、元気で丈夫な子どもに育つと言われています。



## 5月の行事食

### 5月5日：子どもの日、端午の節句…柏餅

柏餅に使われる柏の木は、古くから神が宿る木と言われており、新芽が出て育つまで古い葉が落ちないことから「子どもが成長するまで父母は亡くならない」という意味があり、「跡継ぎが絶えない」・「子孫繁栄」を象徴し、縁起の良い食べ物となりました。



## 7月の行事食

### 7月7日：七夕…そうめん

七夕は、もともと中国の星祭りです。古代中国で、7月7日に亡くなった帝の子どもの祟りによって疫病が流行ったため、その子どもの好物だった「索餅(さくべい)」をお供えし、祟りを収めました。索餅はそうめんの原型とされる料理で、そうめんを食べて無病息災を願います。



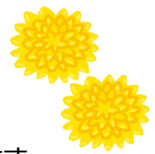
## 9月の行事食

### 9月9日：重陽(ちょうよう)の節句…菊酒，菊の花など

重陽の節句は別名「菊の節句」です。

菊を觀賞しながら菊酒(菊の花びらを散らした冷酒)を飲むと長寿になると言われています。

また、おひたしや天ぷらなどに調理した菊の花や、菊の花を模した和菓子などを食べ、不老長寿を願います。



## 10月の行事食

### 10月31日：ハロウィン…かぼちゃ

ハロウィンでは、かぼちゃをくり抜いて作った「ジャック・オー・ランタン」を飾りますので、かぼちゃを使った料理が行事食になります。



## 11月の行事食

### 11月15日：七五三…千歳飴

千歳飴は、粘り気があり長く伸びることから、長寿の象徴になっています。

昔は子どもの生存率が低かったので、親が子どもに「無事に成長して長生きしてほしい」という願いをかけていると言われています。



## 12月の行事食

### 12月31日：大晦日…年越しそば

そばは細く長いので長寿を願ったという説、家族の縁が長く続くように願ったという説、

そばは他の麺類に比べると切れやすいので「一年の厄災を断ち切る」という意味がある説、などがあります。



いかがでしたでしょうか？主な行事食をご紹介いたしましたが、皆さまはどのくらい召し上がっていましたか？無病息災や長寿、家族の幸せを願って食べるものが多く、健康にも良い影響がありそうですね！