

しよく いく 2024 2月号
食育つうしん



にほん ぎょうじしょく
日本の行事食

にほん きせつ
日本は季節ごとにさまざまな行事があり、
とくべつ りょうり つく
特別な料理を作ってお祝いをします。
これを「行事食」といいます。

にほん ぎょうじ た もの
★日本の行事と食べ物★



え どじだい こよみ
江戸時代の暦（カレンダー）には、季節の変わり目の行事が書かれています。
「節句」という行事は、とても大切で、特別な料理（行事食）を用意して神様に感謝したり、
いわ
お祝いをしたりしていました。また、季節の変わり目をあらわす「夏至」や「冬至」は、
あつ
暑くなったり寒くなったりする始まりの目安になるので、農作業の役に立つようにと
こよみ
暦に書かれていました。この時にも、決まった食べ物を食べる習わしがあります。



① 【 春の行事食 】

もも せつく がつみつか ずし
桃の節句（3月3日）：ちらし寿司

おはなみ はなみ
お花見：お花見だんご



たんご せつく がついつか かしわもち
端午の節句（5月5日）：柏餅

ちまき



② 【 夏の行事食 】

げし はんげしょう げし かぞ にちめ
夏至・半夏生（夏至から数えて11日目）

：たこ

たなばた せつく がつなのか
七夕の節句（7月7日）：そうめん



③ 【 秋の行事食 】

ちょうよう せつく がつこのか くり
重陽の節句（9月9日）：栗ごはん



じゅうごや つきみ
十五夜：月見だんご さといも



④ 【 冬の行事食 】

とうじ
冬至：かぼちゃ



おおみそか としこ
大晦日：年越しそば



しょうがつ そうに おせちりょうり
正月：雑煮・御節料理

じんじつ せつく がつなのか ななくさ
人日の節句（1月7日）：七草がゆ

せつぶん ふくまめ
節分：福豆・いわし



がつ せつぶん ぎょうじしょく や ふう ふくまめ きゅうしょく どうじょう
2月は節分の行事食「いわしのかば焼き風・福豆」が給食に登場します。