



冬休み中も規則正しい生活で元気に新年を迎えよう！

朝はしっかり 食べるんジャー！
 昼は元気いっぱい 動くんジャー！
 夜ふかしせずに 寝るんジャー！

ご存じですか？ 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22 ごろ)

かぼちゃ料理・小豆料理
 かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入ってみ身を清める風習もある。

大晦日 (12/31)

年越しそば
 そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる (諸説あり)。

正月 (1/1 ~)

おせち料理
 新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

お雑煮
 もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

- 黒豆…健康
- きんとん…金運
- 伊達巻き…学業成就
- エビ…長寿
- 田作り…豊作
- れんこん…将来の見通し
- 里いも…子宝
- 数の子…子宝

お屠蘇
 酒やみりに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものだ。長寿を願い、若い人から順に飲む。

人日の節句 (1/7)

七草がゆ
 7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

鏡開き (1/11)

お汁粉
 歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。