

食育だより

令和7年度(2025年度) No.22
豊中市立庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子



受け継ごう 日本の食文化



新しい年になりました。今年も食育だよりを発行します。よろしくお祈いします。
みなさんは『正月』と聞くとどのような料理を思い浮かべますか？まず、「おせち料理」や「雑煮」が思い出されるのではないのでしょうか？あまり馴染みがないかもしれませんが、「七草がゆ」を1月7日に食べる風習もあります。最近では、お正月でも多くのお店が営業していて、普段通りの食べ物を食べることができると「おせち料理」や「雑煮」以外のものを食べることも多いかもしれません。『和食』は世界無形文化遺産に選ばれてから約10年が経ちますが、『和食』の代表的な特徴として「正月などの年中行事との密接な関わり」があげられています。

おせち料理



雑煮



七草がゆ



正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違います。同じ地域で過ごしている友達同士で話をしただけでも、その違いを感じることができると思います。食文化は、生まれ育った場所や住んでいる地域でとても違いが生まれるものです。自分たちが住む地域の正月料理とほかの地域とでは、どのような違いがあるのかを調べるのもいいですね。今回は、昔から食べられてきた正月ならではの食べ物について3つ紹介します。



12月最後の6年生家庭科調理実習では、おせち料理の3品を調理しました！
紅白なます・田作り(ごまめ)・さつま芋の“きんとん”を作りました。

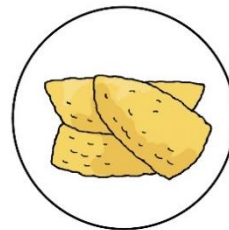


おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

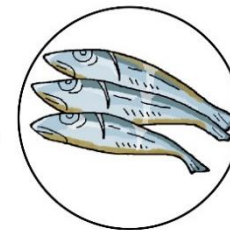
数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



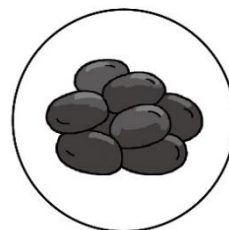
田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



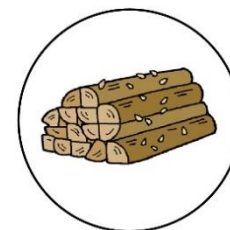
黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



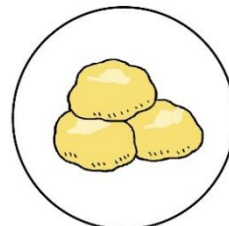
えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



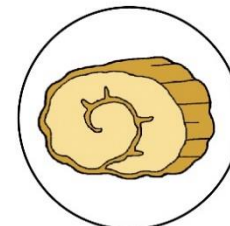
きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。

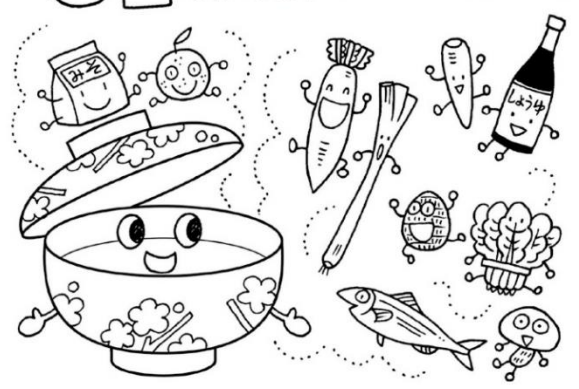


上の料理以外にも「紅白なます(金時人参と大根の酢のもの)」や「鰯」「れんこん」などの食材もおせち料理に入れられることが多く、初日の給食に出る予定です。「紅白なます」は、紅白の色が祝い事に用いる水引を表し、平安と平和の願いが込められています。また、「鰯は成長するにつれて名前がかわる出世魚」とされ、縁起の良い魚とされていて、おせち料理には焼き物として入れられることが多いです。「れんこん」は、断面に穴があいていることから「見通しがきく」ということで、縁起の良い野菜とされています。

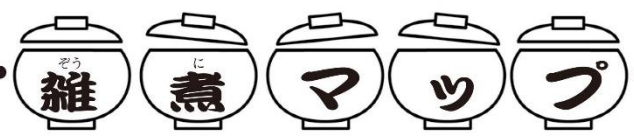


裏面に続きます

雑煮いろいろ

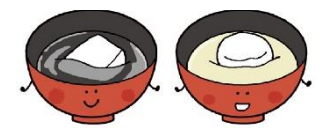


雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もと肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。



- 角もち (かくもち)
- 丸もち (まるもち)
- みそ仕立て (みそじたて)
- すまし仕立て (すましじたて)

丸もちと角もちの境界線



※雑煮は家庭によってもさまざまです。また、雑煮以外のものを食べる地域や家庭もあります。このマップは、あくまでも目安です。

前期・後期ともに給食では“すまし仕立ての雑煮”が出る予定です。過去には“白みそ仕立ての雑煮”が出たこともあります。お正月のお餅といえば“雑煮”以外にも“鏡もち”もあります。CMなどでも目にする機会も多い“鏡もち”にどんな意味があるか知っていますか？

鏡もちについて

鏡もちをお供えする風習は、室町時代から始まったと言われています。鏡もちは新年の神様である「年神様」をお迎えしたときのお供え物で、飾りの全てに意味があります。2段の丸もちは太陽と月を表し、「福が重なる」「円満に年を重ねる」という意味があります。また、丸い形が昔の鏡に似ているからだそうです。もちの上にのせる橙は家が代々栄えるように。両側に配する裏白は、古い葉が落ちずに新しい葉が出てくる、生命力と長寿の象徴。ゆずり葉は、世代がゆずられ続いていくように。それぞれの意味は、とても縁起がよくてポジティブです。



鏡開き

1月11日は鏡開きです。この日は、正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べる風習があります。「割る」「切る」という言葉は新年では縁起が悪いので「開く」言葉が使われています。現在は真空パック状のもちが増えてきているので見る機会は減っているかもしれませんね。

七草がゆ

1月7日の朝に『春の七草』すべての種類が入った七草がゆを食べると、1年間を無病息災で過ごせるとされています。七草はまだ寒いこの時期にいち早く芽吹くことから、すごくパワーがあるとされていました。ちなみに、“すずな=かぶ”、“すずしろ=だいこん”のことをいいます。

今回は、お正月の食文化を紹介しました。ひとつひとつに意味があり、願いが込められていることを知ってもらえると嬉しいです。