



謹賀新年 年始にあたり日本の食文化を紹介します。

～私たちには、日本の国土や気候が与えてくれる四季折々の自然、海や山や大地から、
取れる素材の恵みを生かし育み、感謝して受け継いできた食文化があります～

行事やハレの日に「お餅」を食べてきた食習慣があります

日本では古来より様々な行事やハレの日にお餅を食べる習慣があります。

お餅は、稲の神様である「稲霊（いなだま）」を象徴していたように単なる食べ物ではなく、神様が宿る特別な食材とされていました。

田植えが終わり田んぼの神様を送る行事や、稲の収穫を無事に終えたことを田んぼの神様に感謝して食べるお餅があります。

子どもの誕生や歩くようになったときなど、成長の各節目にもお餅でお祝いしてきました。
お餅を通じて感謝の気持ちを伝え、願い、祝う、文化があります。

お正月には、「鏡餅」をお供えして一年の感謝の気持ちを伝えます。お餅を平たく丸くして重ね、福が重なる、円満に年を重ねることを祈願します。鏡開きでは、お供えしたお餅を下げて開いて頂きます。新年の無病息災を願う縁起の良い食べ物とされています。



雑煮のお餅の形は、日本の地域によって違います

主に東日本は角餅、西日本は丸餅に分けられます。

雑煮の発祥地の京都が丸餅のため、西日本はその影響を受けていると考えられています。
東日本は、諸説あるようですが、江戸時代に平たく伸ばして切り分ける方法が、江戸から広がったと言われています。北前船（きたまえぶね）（江戸時代から明治時代に海路で物資を売買しながら運んだ船舶）の影響を受けて、一部の東日本でも珍しく丸餅を食べる地域もあります。

お節料理

お正月は、一年間の無事と恵みを祈念し、家庭で迎える大切な日です。その時に食べるお節料理は、福を招き、災いを打ち払う願いが込められています。

紅白かまぼこ 形が日の出に似ているので、「初日の出」を意味しています。

数の子 にしんの魚の卵で子孫繁栄の願いです。

れんこん 穴があり向こうが見えるので、先を見通せる年であるように。

田作り 田を作ると言うことから、農作物の豊年と家内安全の願いです。

黒豆 まめに働き、まめに暮らせますように。

昆布巻 喜ぶの「こぶ」とお祝いの縁起物です。

など



給食の一品

紅白なますは、お正月のお節料理の一つです。大根の白、人参の赤で紅白の水引をイメージし平安の願いが込められています。大根には消化を助ける酵素が多く含まれるため、食べすぎで疲れた胃を助けます。各地域により様々な食材が加えられ作られています。

なます(干し柿入り)

4 人分

材料	(g)	
大根	75	1 干柿はさっと下茹でして、種とヘタを取って切る。硬いようであれば、ぬるま湯に砂糖(分量外)をひとつまみ入れてもどす。細切りにする。
人参	75	
干柿	25	
塩	少々	2 大根と人参は千切りにして茹でて水気を切る。
米酢	小さじ1	3 酢、砂糖、塩を合わせ、ひと煮立ちさせ、茹でた野菜と干し柿を漬ける。
砂糖	小さじ1	

