

今年は12月21日

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年の中で日の出ている時間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方向へ向いてくるという意味があります。昔の人は、太陽の力が弱くなると人間の運氣も弱くなる、と考えていたことから、冬至に身を清めて幸運を呼び込もうとしたようです。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないなどの言い伝えがあります。かぼちゃには風邪を予防するビタミンAが多く含まれています。また、本来の旬は夏ですが、保存性がよく、冬までとっておくことができました。そのため、昔から冬を乗り切るために食べられています。



ゆず

冬至にゆずを浮かべたゆず湯に入り、邪気を払う風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、風邪をひかないとも言われています。最近は傷の付いてしまったゆずが、ゆず湯用に低価格で売られています。



『ん』がつく食べ物

冬至に「ん」が付く食べ物を食べると運に恵まれると言われていました。そのため、「運盛り」という風習が生まれました。特に、「ん」がふたつ付く食べ物は運をあげる力が大きいとされました。これら7つの食べ物を「冬至の七種」といいます。他にも「ん」がつく食べ物はたくさんあります。生活の中で探してみると面白いかもしれませんね。

「ん」のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。

大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



春の七草

- ◆セリ◆ナスナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。

