

食育だより



2017年1月
わかまつ保育園



新しい一年の始まりです。お正月には帰省をしたり、家族や親族が集まって過ごすご家庭も多いことと思います。今回は、日本のお正月の風習と食との関わりについてお伝えしていきます。



日本の行事と食文化



日本人の生活の中には、日常生活とは別に特別な“ハシの日”があります。様々な行事には特別な日(ハシ)にまつわる食べ物やしつらい、しきたりがあり、そこには旬の食材の働きや、その季節にふさわしい状態で体に取り入れる工夫等もみてとることができます。



(農林水産省『行事と食文化』より)

お正月とおせち料理

一年の始まりを祝うお正月は最も大切な「節日(せちび)」(季節の変わり目)です。おせちは「御節供(おせちく)」の略で、元々は五節句に神様に食べ物を供える習慣があり、その供え物を「節供(せちく)」といったところから、特に重要な節日である正月料理に限定していうようになりました。おせち料理は年神様に供える供物料理であると共に、家族の繁栄を願う縁起物の家庭料理でもあります。



【お雑煮】



雑煮は武士の習慣の名残で、武士にとって一番大切な正式の肴として、宴の始まりにいただく縁起物の料理でした。それがお正月の肴として伝えられ、必ずお屠蘇を飲んで雑煮を食べるという約束事になっていました。雑煮は地域によって特色があり、一般的には関東は角餅のすまし汁風、関西は丸餅の味噌仕立ての地域が多く、その他にも餅を焼くか煮るかの違いや、珍しい汁粉仕立て等の地域もあります。

【七草粥】



1月7日は五節句のうちのひとつ「人日」の日で、元々は中国の行事として伝わり、それが日本の正月の若菜摘みの風習と合わさり、室町時代から江戸時代にかけて現在のような七草粥の形になりました。せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七種の若菜を粥に入れ、新年にあたり野草を食べることでその強い生命力にあやかり長生きができるとされました。青菜の不足しがちな時期の知恵でもあり、正月に疲れた胃腸を休めるためにも理にかなった行事です。

【鏡開き】



1月11日(関西等では15日)は鏡開きです。お正月の間、年神様の居場所になっているのが鏡餅です。鏡餅には年神様の魂が宿っているとされ、松の内が過ぎたら下げて食べることで年神様をお送りし、またその力を授けてもらい、一年の家族の無病息災を願います。また「歯固め餅」とも呼ばれ、お正月の最後に鏡餅を食べて歯を丈夫にし、延命長寿を願うものでもあります。

◎このように、お正月の習わしには一つ一つに意味があり、祈りや願いを込めて家族皆でハシの日を迎え、祝う行事として受け継がれてきました。こういった文化を守り、継承していくこともまた大事な事なのではないでしょうか。



今月のレシピ紹介



★松風焼き★(分量は幼児さん1人当たり/()内は大人約4人分)

<材料>

鶏ひき肉…30g(180g), 木綿豆腐…25g(150g), ねぎ…10g(60g), たまねぎ…10g(60g), 片栗粉…2g(大さじ1と1/3), 豆乳(牛乳でも可)…2g(12g), みそ…4g(大さじ1と1/3), 砂糖…1g(小さじ2), ごま…0.5g(小さじ1)

<作り方>

- ① たまねぎとねぎはみじん切りにして炒める。
- ② 豆腐は水気を絞っておく。
- ③ 鶏ひき肉に①、②とごま以外の調味料を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ 鉄板や耐熱の皿などに油かクッキングシートを敷き、③を2cm位の厚さにならし、ごまを振りかけて180℃～200℃位のオーブンで15～20分程焼く。
- ⑤ 焼き上がったら切り分ける。