



今月の食育講話

行事食について考えよう

新しい年を迎えました。今年は、平成から新しい年号に変わる、歴史ある年でもありますね。さて、今月のテーマは「行事食について考えよう」です。冬休み、クリスマスや大晦日、お正月など、どんな行事食を食べましたか。

今日は、1月の代表的な行事食のうち、七草がゆと、鏡開きについて紹介します。

1月7日 七草

七草がゆの7つの草、全部言えますか？1月7日は、「人日(じんじつ)の節句」と言われて、「1年間病気をしないで悪いことが起こらないよう願う日」です。寒い季節に芽吹く若葉の生命力を体に取り入れ、冬に不足しがちなビタミン類を補うために七草を入れたおかゆを食べる風習があります。また、お正月のごちそうで、疲れた胃を休めてくれる役割もあります。

- せり**……「競り勝つ」という由来から。解熱効果、胃を丈夫にする効果。
- なずな**……「なでて汚れを除く」という意味。ペンペン草。利尿作用や解毒作用
- ごきょう**……「御形」と書きます。「仏様のお体」を表します。痰や咳に効果有。
- すずしろ**……「汚れのない清白」を意味。大根のこと。風邪予防や美肌効果。
- ほとけのざ**……「仏の安座」を意味します。食欲増進、歯痛にも効果。
- はこべら**……「反映がはびこる」という由来。腹痛薬として用いられ、胃炎に効果。
- すずな**……「神を呼ぶ鈴」を意味。カブのこと。胃腸を整え、消化促進。



1月11日 鏡開き

お正月、神様からは全ての人や物に新しい生命を与えるために現れると伝えられています。つまり一年に一度新たに生まれ変わることです。お正月の間、年神様の居場所になっているのが鏡餅です。そのため、年神様がいらっしゃる松の内の間は飾っておき、松の内が過ぎたら下げて食べ、年神様をお送りします。居場所となっていた鏡餅をいただき御利益を得るのが、鏡開きです。



神様の霊が宿っていたものなので、刃物を使わず木づちなどで叩いて割って、食べましょう。最近では、鏡餅の形でそのままパックになっていたり、切り餅が中に入っている物が市販されていますね。鏡餅は供えて、開いて、食べてこそ意味があるのです。

次回のお弁当の日は、

今年度初の試み 「おそろい弁当」です！

お題：「卵をつかった料理」を入れる

「お弁当の日」も、9回目に突入します。皆のお弁当作りもレベルアップしてきました。共通のお題で、おそろいのお弁当を作ってみよう！

保健委員会が考えた「卵に関するアンケート」もお弁当日記に記入してもらいます。皆がどんな卵料理を作るのか、16日にどんなお弁当がそろおうのか楽しみです！



次回の「お弁当の日」は、

1月16日(水)です。

入港日は13日(日)

【参考・参照】

<https://ii-nippon.net/> 「いい日本発見」HP

<http://www.i-nekko.jp/nenchugyoji/oshougatsu/kagamibiraki/> 「日々是活き生き暮らし歳時記」HP

<http://www.kagamimochi.jp/saguru/page3.html>

「日本鏡餅組合」HP

雑誌「食育フォーラム1月号」健学社