

# 和食給食

食べて学ぶ日本の文化

正月	人日	上巳	端午	七夕	重陽	ひな祭り	花見
桜	まめ	大吉	月見	お年玉	夏	さき	夕立
門松	夏至	節分	もも	鏡餅	七草	だんご	お盆





## もくじ

- 3 和食ってなに？ まずは“骨格”を知ろう
- 5 和食と年中行事、しきたりの繋がり
- 11 年中行事を取り入れる際の5つのポイント

### 〔和食料理人と連携した和食推進の取組〕

- 15 正月を寿ぐ、郷土の食（村上市立村上小学校×割烹 新多久 山貝真介・山貝亮太）
- 17 収穫を祝う（千代田区立富士見小学校×銀座 小十 奥田透）
- 19 寒さに強い身体をつくる（江戸川区立下鎌田西小学校×銀座 奥田 五十嵐大輔）
- 21 旬に感謝する（墨田区立業平小学校×御料理 与志福 高橋憲治）
- 23 共に作る（益城町立広安西小学校×お料理 宮本 宮本大介）
- 25 想いを共有する（宮城県栄養教諭・学校栄養職員研修会）
- 27 和食給食ワークショップの進め方
- 29 料理人から見る学校給食と年中行事（日本料理 賛否両論 笠原将弘×京料理 たか木 高木一雄×銀座 小十 奥田透）

### 〔料理人が提案する学校給食の行事食〕

33	正月	36	上巳の節句	39	重陽の節句	42	花見
34	新嘗祭	37	端午の節句	40	冬至	43	月見
35	人日の節句	38	七夕の節句	41	卒業	44	大寒

### 〔企業と連携した和食推進の取組〕

- 47 お節が今に伝える砂糖の知恵（千葉市立新宿小学校×三井製糖）
- 49 大豆が招く春の訪れ（小野市立中番小学校×マルヤナギ小倉屋）
- 51 日本人の命を繋ぐ、お米（新宿区立四谷第六小学校×全国農業協同組合中央会）
- 53 月に収穫の喜びと感謝を捧げる（杉並区立杉並第八小学校×フジッコ）
- 55 日本の味を支える（北九州市立高須小学校×にんべん）
- 57 大寒が告げる、味噌を仕込む日（文京区立明化小学校×ひかり味噌）  
味の引き立て役、味淋（九重味淋）
- 58 稲生る町のおいしい御飯の探究者（AIHO）  
大豆のうま味が詰まったたまり醤油（三重県栄養教諭・学校栄養職員協議会×サンジルス）  
和食の原点に触れる（江東区立東雲小学校×ヤマキ）
- 61 和食継承推進協議会【提言】
- 63 和食給食のこれから
- 65 推進企業パートナー一覧
- 66 和食料理人一覧

## 「年中行事」と共に育つ

和食給食の取組を始めて3年が経ちました。「和食」の魅力を再認識してもらおうと、これまで出汁の引き方や野菜の炊き方といった調理技術、和食文化の要素などを発信してきましたが、それらを通して本当に伝えたいのは自然を尊重する心。自然の中にカミ（神）を感じ、感謝し、自然の恵みによって生かされている。そういった謙虚な気持ちや他者への配慮を生み出し、優しい人間になることができるのではないのでしょうか。

古来、人間は自然を畏れ、感謝すると同時に、そこへ願いや祈りを込めてきました。それが「年中行事」となり、残っているのです。どの年中行事をとっても意味のないものではなく、五穀豊穡、無病息災、子孫繁栄に繋がるものがほとんどです。食べることができ、健康で、家族が楽しく暮らし続けることができます。今も昔も人々の願いは変わりません。

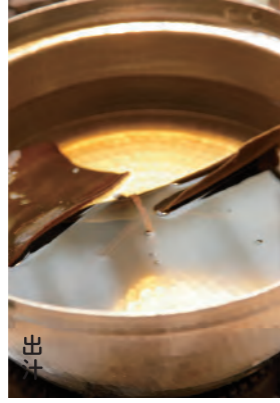
核家族化などにより、家庭での継承が難しくなった現代においては、学校給食に「年中行事」を取り入れ、次世代に伝えることが大切なのです。

本冊子では、全国の和食料理人が学校訪問や調理講習会を通じ、学校給食における和食提供の課題、とりわけ「年中行事」を伝えることに取り組んだ成果を紹介しています。本冊子をお読みいただき、児童生徒に「年中行事」の行事食を提供していただくことが、和食文化の「自然を尊重する心」を育む一助となれば幸いです。



## 豊かな水が育んだ様々な食文化

日本は水が豊かな国。飲料水に限らず、様々な食べものから、水の恩恵を受けています。例えば「浸し物」(お浸し)。野菜を茹でた後、さらに水にさらしたり洗ったりする調理法は、水が豊富で良質だからできること。また豆腐はそれ自体が淡泊ゆえ、良質な水を使うことが味の決め手とされています。昆布のうま味を引き出しやすいとされるのは軟水。日本の水が主に軟水であることが、和食を語るうえで外せない出汁文化を育みました。刺身などの生食も、きれいで安全な水があるからこそ広まったといわれています。



カルシウムとマグネシウムの量が120mg/1L未満だと軟水(WHO基準)。欧州の水は一般的に硬水とされます



中国から伝わり、古くから食べられているおなじみの食材のひとつ。特に日本の豆腐は水分が多く含まれています



たっぷりのお湯で食材を茹でて水にさらす調理方法は、日本でこそ当たり前ですが、世界的に見ると珍しいものです

器や箸をはじめとする食の道具を用いて、より鮮明に、詳細に四季の変化と旬を感じ取り、それを楽しむという心を持つ

「飯」「汁」「菜」「香の物」の組み合わせが基本。炭水化物、たんぱく質、脂質の摂取エネルギーのバランスが、他国より比較的優れている

繊細な季節感を  
楽しむ心

自然の象徴であるカミを信じ、年中行事や人生儀礼を行う。それらには「福を招き災いを祓う」願いが込められ、家族や地域の絆を深める

行事を  
大切に  
する心

健康的な  
食生活を  
生み出す  
「型」

自然の尊重

調理と加工の  
独自性

豊かな  
自然の恵みと  
異文化の融合

出汁に見られるように、乾物や発酵食品などを多用し、できるだけ自然を壊さずに、持続可能な資源利用を目指す。食材を使い尽くす調理の工夫もなされる

四季のある日本の気候風土や自然がもたらす作物、豊富な海の恵み、そして水の恩恵を受けつつ、海外の文化も受け入れながら発展する

## 器やあしらい、 しつらいに感じる四季

和食には、様々なかたちで季節感が織り込まれます。旬の食材を引き立たせるのが、料理の衣装ともいえる器。春夏秋冬や節句などの表現が施された道具で食を楽しむことは、和食の特徴のひとつです。また会席料理などにおいては、床の間に季節の花を飾るといったしつらいがなされます。日本人が自然と身に付けている四季の感性で場を整え出迎えることが、もてなしと考えられるからです。これらは給食の現場では伝えづらいことかもしれませんが、和食の精神性を説明するうえで外せない、大切な事柄といえるでしょう。

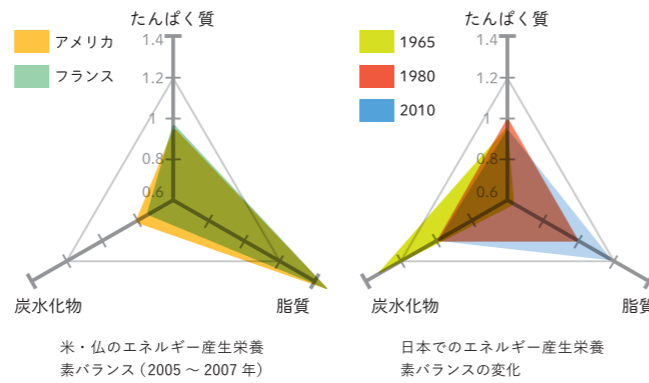


「吹き寄せ」という料理では、季節の野菜やきのこを盛り込み、秋の風情が表現されます



料亭などハレの場において、食材や料理同様の、しつらいは非常に重要な要素です

## エネルギー産生栄養素 バランスから見る和食



たんぱく質・脂質・炭水化物は、人間にとって不可欠な三大栄養素。「エネルギー産生栄養素バランス」とは、食事の中のそれぞれの摂取カロリーの比率です。健康的な生活を送るには、このバランスがたんぱく質13~20%、脂質20~30%、炭水化物50~65%となるのが理想。上の図で日本のバランスを見ると、1965年当時は炭水化物に偏っていましたが、1980年は非常に理想的な配分に。しかしその後、肉や油脂類の摂取が増え、主食の米の量が減るなどして、2010年時には年齢や個人により脂肪比率が高くなっています。

和食の骨格はすべて「自然を尊重する心」から成り立つと考えられます。この「自然」とは、土地の資源や季節の恵みのみならず、人と、それを取り巻く環境も含まれることが分かるでしょう。つまり、食材への感謝はもちろん、育ててくれる人や料理を作ってくれた人、そうした人間の営みも暮らしへの感謝をも育むのが和食なのです。

これらのことを総合的に見てみると、和食の骨格はすべて「自然を尊重する心」から成り立つと考えられます。この「自然」とは、土地の資源や季節の恵みのみならず、人と、それを取り巻く環境も含まれることが分かるでしょう。つまり、食材への感謝はもちろん、育ててくれる人や料理を作ってくれた人、そうした人間の営みも暮らしへの感謝をも育むのが和食なのです。

和食は世界的に見てもヘルシーな料理だといわれますが、それは簡単かつ合理的で、比較的栄養バランスが取りやすい基本構成によるもの。「飯」「汁」「菜(おかず)」「香の物(漬け物)」という、平安時代から続いてきた和食の「型」です。主菜が何であれ、野菜と御飯、味噌汁を組み合わせれば、和食の構成が完成するといえるでしょう。現在は脂質の摂取エネルギーが増え、バランスも変化しつつありますが、和食の「健康的な食生活を生み出す「型」」は、大切に受け継ぐべき食文化に間違いありません。

さて、和食で多用されるものに、味噌や醤油、酢といった発酵調味料や、鰹節や昆布、海苔などの乾物があります。これらの技術は元々、冬場の食材が乏しい時期に備えるため、また限られた食材に手を加え、別の食材を生み出すために工夫されたもの。できるだけ自然を壊さずに食材を利用しようとする日本人の知恵から生まれました。こうした「調理と加工の独自性」を持ち、元来エコでサステイナブルなのが和食といえます。

また日本人は古来より、自然の中に「カミ(神)」という霊的存在を無意識で感じてきました。カミと人が交流する場には、必ず飲食物が供えられます。正月などの年中行事、誕生や結婚といった人生儀礼は、日常とは別の「ハレの日」。幸せや健康長寿を願うこうした食事は、人々の絆を深める機会でもありました。和食の「行事を大切に」する心には、日本人の精神性が色濃く表れているのです。

## 多

様々な気候条件を有し、四方を海に囲まれた日本列島は、様々な農産物や海産物、良質な水資源に恵まれてきました。そうした自然の恵みこそ和食が育まれてきた基盤ですが、実は主食である米をはじめ、食材の多くが海外から伝来したものです。これらは長い年月を経て改良され、和食に欠かせない要素となりました。このように、気候風土に根ざす「豊かな自然の恵み」に、「異文化の融合」があつてこそ発展したのが和食です。また、世界に類を見ないほど四季がはっきりした日本では、食材の旬が明確。日本人は「はしり」「旬」「名残り」と分け、旬の変化を楽しんできました。そうした「繊細な季節感を楽しむ心」は器などの道具にも表現され、和食の特徴のひとつとなっています。

和食の根底にあるのは「自然の尊重」の心です。ここでは、その下で和食文化を支える、いくつかの骨格について、改めて説明しましょう。

和食ってなに？ まずは「骨格」を知ろう





鏡餅って何だろう？

「三種の神器」のひとつであること、また鏡自体がご神体である神社が多いことから分かるように、日本では昔から、鏡にカミが宿るとされてきました。その鏡を模して丸く平らに作った餅を重ね、神聖なお供えとしたのが鏡餅です。現代では餅の上に温州みかんや金柑を乗せることが多いのですが、正式に乗せるのは橙(だいだい)。これは「代々家が繁栄するように」という語呂合わせです。ほかにも、「福をかき集め、災いをかき取る」ことにかけての串柿、「腰が曲がるまで長生きでいられるように」という願いを込めた海老、「よろこぶ」に通じる昆布などを飾り、下にはゆずり葉や裏白といった植物が敷かれます。床の間、もしくはきちんと清潔に清められた場所に置き、多くの地域で1月11日の鏡開きまで供えられます。

こんなに違う！ 全国各地のいろいろな雑煮

<p>京都府</p>	<p>東京都</p>	<p>岩手県</p>
<p>昆布出汁に白味噌で味付けした汁で、具は丸餅や里芋など。元旦は白味噌、2日目はすまし汁にする地域も</p>	<p>鏡餅で出汁を引き、醤油で味付けした汁に角餅が入るのが一般的。具は、鶏肉、小松菜、かまぼこなど</p>	<p>角餅に、醤油味の汁が一般的。一部では豆腐やごぼうが入り、胡麻だれやクルミだれが付くこともあります</p>
<p>鳥取県</p>	<p>香川県</p>	
<p>醤油味のすまし汁に丸餅。鳥取県や鳥根県の一部では「小豆雑煮」と呼ばれ、ぜんざいのような雑煮が食べられます</p>	<p>丸餅に白味噌仕立てが多く、珍しいのがあん入りの餅を入れた「あん入り雑煮」。具は大根、里芋など</p>	<p>和食文化の特徴のひとつは、地域による多様性。様々な気候風土を持つ日本列島だけに、各地でその土地に見合った調理法や加工保存技術が存在しているからです。分かりやすいのが正月のお雑煮。汁の味付け、餅の形状、具など、驚くほどの違いがあります。ここで紹介する5つの地域のほかも調べて、違いを見てみるとおもしろいでしょう。</p>

お節料理に込められた願い

お節の「節」とは1年のうちに何度かある、特に大切な年中行事のことで、本来はそのようなときに作る特別な料理が節の料理、つまりお節でした。一般的な節には、江戸時代に定められた五節句である人日(1月7日)、上巳(3月3日)、端午(5月5日)、七夕(7月7日)、重陽(9月9日)がありますが、現代では正月に食べる食事のみをお節と呼ぶようになりました。このことから、正月がどれだけ大切な節とされたかが分かります。元々は身近な食材を調理したものをカミにお供えし、それを後から家族でいただく直会(なおらい)と呼ばれる食事だったものが、時を経て、豪華な重詰め料理として定番化したものが現在のお節。詰められる料理には地域や家庭により様々な意味が込められますが、ここではその一例を紹介します。



**きんとん**  
漢字で書くと「金団」。黄色を黄金に、栗を小判に見立て、「今年も豊かな1年であるように」と願います

**田作り**  
昔は乾燥させた小魚を田んぼの肥料にしていたことからこの名に。豊作を祈願する食べ物です。別名は「ごまめ」

**数の子**  
ニシンの卵。ニシンは卵が多い=たくさん子ができるということから、子宝や子孫繁栄を願う縁起物です

**紅白かまぼこ**  
半円形の形は日の出の象徴。紅はめでたさや喜び、また魔除けを表す色、白は神聖な色とされています

**黒豆**  
黒は魔除けの色。丈夫で健康に、「まめまめしく」暮らせるようにという健康長寿の願いも込められています

**たたきごぼう**  
ごぼうの根は深く張ることから、「家族や家業がその土地に根を張り揺らがないように」との思いが込められています

一の重(祝い肴・口取りなど)

**昆布巻き**  
こちらも鏡餅同様「よろこぶ」に通じる縁起もの。昆布はこれ以外にも、煮物の結び昆布などに多用されます

**八つ頭**  
子孫繁栄や「人のうえに立つ頭になるように」との願いを込めて。末広がりの「八」も縁起がいいとされます

**くわい**  
ひとつの根に子が毎年できること、また大きな芽を上へ伸ばす様子から、出世や繁栄、「めでたい」という意味が

**蓮根**  
たくさんあいた穴から向こうが見えることから、「将来の見通しがきく」という縁起がたくとされています

**こはだ粟づけ**  
こはだは成長とともに名前が変わる、縁起のよい出世魚。粟は五穀豊穡の願いを込め、黄色く染められます

**焼き魚**  
出世魚の鯛や鮭。「めでたい」とかけた鯛を焼いたものが入ります。最近では鰻を入れることも

**なます**  
大根とにんじんで作った紅白の酢の物。紅白の色はお祝いの水引を表し、縁起がいいとされていました

**海老**  
鏡餅の海老同様、「腰が曲がるまで長生きできるように」という長寿の願いを込めて。赤い色は魔除けの意味も

二の重(酢の物・焼き物など)

**三の重(煮物など)**

**昆布巻き**  
こちらも鏡餅同様「よろこぶ」に通じる縁起もの。昆布はこれ以外にも、煮物の結び昆布などに多用されます

**八つ頭**  
子孫繁栄や「人のうえに立つ頭になるように」との願いを込めて。末広がりの「八」も縁起がいいとされます

**くわい**  
ひとつの根に子が毎年できること、また大きな芽を上へ伸ばす様子から、出世や繁栄、「めでたい」という意味が

**蓮根**  
たくさんあいた穴から向こうが見えることから、「将来の見通しがきく」という縁起がたくとされています

祝われてきました。家の入口に立てられる門松は、歳神様を招く目印。しめ飾りには厄払いのほかに、その場所がきれいに清められた空間であることを示す意味もあります。鏡餅は歳神様へのお供えとして置かれますが、実は家族みんなで囲ってお節も、元々はお供えとして作られたものでした。お節を食べるのは、カミと食事を共にすること、同じものをいただくことで、福を招き災いを打ち祓うと考えられていたためです。

現代ではお節を食べなくても雑煮は食べるという家が増えていますが、その雑煮も、お供え物や餅と一緒に煮て食べたのが始まりです。正月に子どもたちがもっとも楽しみにしているものは、お年玉でしょう。これも歳神様にお供えした餅を、カミからの贈り物として子どもに分け与えたことから始まったもの。「年玉」には「歳神様の魂」という意味があるのです。

このように、正月にまつわる事柄はすべてといっていいほど、歳神様への祈りによって行われていることが分かります。年中行事には、カミ、つまり人がコントロールできないものに対する畏敬の念や信頼感が込められているのです。また、家族や仲間と一緒に食事をすることは、絆を深めると共に、「コミュニケーションを学ぶ場にもなりました。ごちそうを多くの人と囲むことは、感謝の気持ちや敬意を育みます。謙虚な心を持って自然、地域や他人と共存する、そんな日本人の姿勢がもっとも現れるのが年中行事であり、その象徴が正月なのです。

正月などの年中行事や、誕生、結婚といった人生儀礼。こうした日に食べられる和食には、日本人の特別な思いが込められています。

前

ページで紹介した和食の骨格の中でも、私たちにもっとも身近なものが「行事を大切にすること」です。給食でも、ひな祭りや端午の節句、また冬至といったタイミングで、それらに関連する料理や食材を提供してきた学校も多いのではないのでしょうか。ここからは、そうした食と行事の関わりについて説明していきます。

年中行事とは、毎年同じ時期にめぐってくる行事のことをいいます。しかし、奈良時代までの日本には、暦という概念がありませんでした。平安時代に中国から暦の考え方が伝わり、それがその頃広がっていた稲作のサイクルと結びつく、例えば田植えの時期、収穫の時期といったように、毎年決まった区切りができてきます。日本には古くから、自然の中にカミを見出し祈りを捧げる文化があったことが分かっています。そうして文化が平安時代以降、暦や稲作と結びついて誕生したのが年中行事なのです。

もっとも象徴的な年中行事といえは、間違いなく正月でしょう。もはや年中行事だという認識もなく、正月の行事を行っている人も多いかもれません。1年の始まりである正月は、幸せや豊作をもたらす「歳神(としがみ)様」を各家庭で迎える行事として、古くから大切に





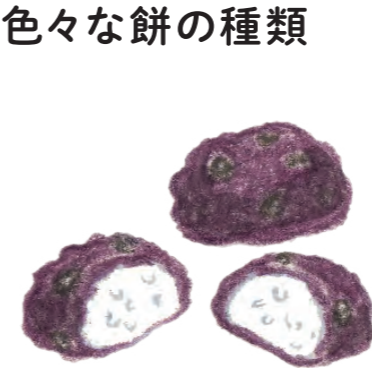
粽(ちまき)

笹の葉でもち米を包み、いぐさで縛って蒸したり茹でたりしたものです。昔は茅(ちがや)の葉で包んだことが名前の由来とされます。葉には防腐効果も



団子

米粉を丸めて煮たり蒸したりしたもので、串に刺すほか、三角形に積んでお供えにすることも。「団」という字には「丸い」という意味があります



おはぎ

もち米とうち米を炊いて潰し、あんで包んだもの。秋に咲く萩の花のような姿からこの名に。春の彼岸で食べるのは牡丹の花にかけて「ぼた餅」です

### 色々な餅の種類

## 日本人はこんなに餅を食べている！

餅を食べる年中行事は、代表的なものだけでもこんなにたくさん。

1月1日	正月	米の餅
1月11日	鏡開き	米の餅
1月15日	小正月	米の餅
2月8日	事八日、事始め	米の餅
3月3日	上巳の節句	米の餅(菱餅など)
3月 春分	春の彼岸	米の餅(ぼた餅など)
5月5日	端午の節句	米の餅(粽、柏餅など)
9月9日	重陽の節句	米・粟・きびの餅
9月 秋分	秋の彼岸	米の餅(おはぎなど)
9月 十五夜	月見	米の餅(月見団子など)
10月 亥の日(旧暦)	亥の子	米・そば・いもなどの餅(亥の子餅など)
12月8日	事八日、事納め	米の餅

## 東西で異なる雑煮の餅の形状



雑煮に入れる餅の形について出身地ごとに聞き取った結果、中部を境に東は角餅、西は丸餅が多いことが確認されました

本来、餅は丸いということを下で説明しましたが、雑煮に関しては、寒冷な地域を中心に広く角餅が食べられてきました。寒さや乾燥で餅が割れたり、削げ落ちたりするのを防ぐため、中の水分や空洞を麺棒で押し出したのし餅(切り餅)の方が、寒冷地での保存に向くと考えられるからです。生活の合理性からくるこうした違いも、多様な自然環境を持つ日本の食文化を表すものといえるでしょう。暖房が普及し、全国どこでも同じものが手に入る現代では、このような違いも減りつつあります。

## 年

年中行事を語るうえで、絶対に欠かせない食べものが餅です。日本人は昔から、お供えとしてはもちろん、何かめでたいことがあるたびに餅を食べてきました。その理由は、餅が私たちの主食である米からできていることにあります。稲作が普及した日本では、人々は田植えから収穫までの米作りのサイクルと共に生活を送ってきました。米は重要なエネルギー源であると同時に、成長と再生の象徴でもあったのです。そのため、米粒には特別な霊力・稲魂(いなだま)が宿ると信じられてきました。米粒を搗いて凝縮させた餅や酒は、米の持つ神聖な力が込められた食べものとされ、食べることで霊力を取り込むことができると考えられたのです。

こうした稲魂信仰は、稲作が盛んな東アジアの各地で見られます。現代では四角い角餅を食べる家庭も増えていますが、餅は本来、丸い形をしています。丸は人間にとってもっとも大切な心臓の形であり、同時にものごとの完璧さを表す円形でもあったとされるからです。家庭で食べる雑煮には角餅を入れても、鏡餅に角餅を使うというのは聞いたことがありません。床の間や神棚に置き、カミへお供えする鏡餅には必ず丸餅を使うところに、丸という形への日本人の精神性が現れるのでしょうか。餅はカミそのものであり、餅を食べることは、カミの恩恵をいただくこと。そして年中行事を通じて皆で食べることで、交友関係を深める意味も持っていたと考えられています。

## いろいろな年中行事

## 正月〜初夏

### 小正月の小豆がゆ

小正月

小正月の朝には、邪気を祓うといわれる小豆と米を炊き込んだおかゆを作って家族全員で食べ、1年間の健康を祈願します。鏡開きの餅を入れることも。



### なぜ豆をまくの？

節分

主食原料のひとつである豆には米同様に力が宿り、悪霊を退けるといいう考え方が、中国の古い鬼追いの行事「追儺(ついな)」と合わさり、広まるとされています。



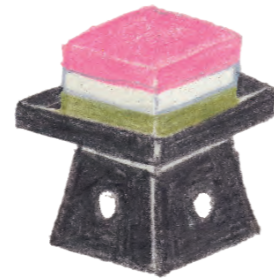
### ひな祭りの食べもの

上巳の節句



はまぐりの潮汁

この時期に採れるはまぐりは、対になっている貝がら同士でしか形がぴったりと合わないことから、女の子が将来いい相手と出会えますようにという願いを込めて食べられます



菱餅

緑の餅は、厄を祓うヨモギ入り。赤い餅は桃の花を表します。昔は白い餅に子孫繁栄の意味を持つ菱の実が使われました。地域により、色や形状に様々なバリエーションがみられます

### 七草がゆ (1月7日)

「人日(じんじつ)」の節句。セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの7種の若菜の生命力をもらい、病気を防ぐ願いが込められています

### 鏡開き (1月11日)

鏡餅をおろし、1年間の無病息災を願って、雑煮やぜんざいにして食べる日。カミが刃物を嫌うとされるために包丁は使わず、手や木づちで餅を割ります

### 小正月 (1月15日)

古い暦では満月から満月を1ヵ月と考え、満月の15日を月の頭としたことが由来。どんど焼きや秋田のかまくらなど、今でも様々な行事が行われます

### 節分 (2月3日)

立春の前日。昔は立春から1年が始まるとされたため、「季節の分かれ目」を意味しています。今も節分を大晦日のように「年越し」「年取り」と呼ぶ地域も

### ひな祭り (3月3日)

「上巳(じょうし)」の節句。旧暦ではこの時期に咲き、邪気を祓うとされた桃の花やひな人形を飾るほか、ごちそうを用意し、女の子の成長と幸せを願います

### 春の彼岸 (3月後半)

春分の前後7日間。仏教で極楽浄土があるとされる真西に太陽が沈むため、先祖さまをしのび、感謝の思いを捧げるのに良い時期とされたのが始まりです

### 花見

昔、桜は「稲のカミが宿る木」とされてきました。里の桜の花が咲くとカミが降りてきたとしてもなし、その年の豊作を願って宴を催したことが由来です

### 端午の節句 (5月5日)

強い香りを持つ菖蒲を魔除けにした中国の風習が元。江戸時代に「菖蒲」が「勝負」と繋がり、男子の節句とされ、兜や武者人形を飾るようになりました

### 入梅 (6月前半)

暦上の梅雨入り。「梅」の字を使うのは、この時期梅の実が熟するためといわれています。天気予報がない時代は、田植えの日を決める重要な目安となりました

ここからは、様々な年中行事を見ていきましょう。まず確認したいのは、年中行事が、月の満ち欠けをもとに作られた旧暦に基づくものだという事です。1カ月は30日か29日で、各月の15日は満月でした。しかし、それは実際の季節との間にずれが生じます。現在でも4年に1回、閏年を設けて調整しますが、昔は数年に一度、同じ月をもう一度繰り返す閏月を設けていました。日本の暦が世界共通の太陽暦になったのは明治6(1872)年ですが、旧暦の年中行事の多くは、そのまま新暦の月日に移行して行われています。さらに、太陽の運行に合わせて二十四節気という季節区分も使われます。立春、大寒などがそうですが、これらは昔、農作業の便利な目安となっていました。

さて、年中行事の精神がもっとも強く表れるのは正月ですが、正月を過ぎてからやってくる身近な年中行事といえば、節分があります。豆をまいて鬼を祓うことはよく知られていますが、なぜ豆なのでしょう。それは米と同じように私たちのエネルギー源であり、霊力を持つとされる豆で病や災い、鬼を祓い、さらにその豆を食べることで力をいただくことができると考えられていたからです。正月同様、ほかの行事にもこうした意味があります。節分以降も、ひな祭り、端午の節句、七夕など、児童生徒たちが親しみやすい年中行事が続きますが、それらに込められた思いを、食育の現場を通じ、楽しみながら児童生徒に伝えられるとよいでしょう。