

家族でお祝いの食事を囲むハレの日／ 生まれてから大人になるまでの通過儀礼

日本では、季節の節目だけでなく、人生の節目でもお祝いをしたり、厄払いをする「通過儀礼」が古くから行われてきました。子どもが無事に育ち、長生きできるようにと願い、赤飯やご馳走を用意して家族で和やかに食事をするハレの日でもあります。



和食

自然への感謝と祈りを込めて
家族を結び、未来へつなげる



<p>誕生～生後7日目 誕生・お七夜</p> <p>出産直後にご飯を炊いて茶碗に高盛りにし、産神(うぶがみ)様 にご供えて感謝します。生後7日目には赤ちゃんの名前を命名書に書いて神棚や床の間などに飾り、家族や親せきで祝い膳をいただきますながら赤ちゃんの無事な成長を祈願します。</p>	<p>生後30日前後 お宮参り</p> <p>生後30日前後に、土地の守り神である産土神(うぶすながみ)に赤ちゃんの誕生を報告し、長寿と健康を祈る行事。祝い着を着せた赤ちゃんを、父方の祖母(姑)が抱いてお参りするのが一般的です。</p>	<p>生後100日頃 お食い初め</p> <p>一生食べることに困らないようにと願い、生後100日頃に祝い膳を食べる真似をさせる儀式。氏神様の境内で拾った「歯固めの石」を歯ぐきに触れさせて、石のように丈夫な歯が生えるように祈願します。</p>	<p>女の子は3月3日、男の子は5月5日 初節句</p> <p>生まれて初めて迎える節句のお祝い。女の子には上巳の節句(3月3日)に雛人形を贈り、男の子には端午の節句(5月5日)に五月人形や鯉のぼりを贈り、健やかな成長と幸せを願います。現在、5月5日は「こどもの日」として国民の祝日に定められています。</p>
<p>満1歳の誕生日 初誕生</p> <p>満1歳の誕生日をお祝いする行事。一生食べ物に困らないように、また力強く育つようにと願い、1升の餅米でついた「一升餅」を風呂敷に包んで赤ちゃんに背負わせたり、踏ませる地域もあります。</p>	<p>3歳・5歳・7歳の11月15日 七五三</p> <p>3歳の男女・5歳の男子・7歳の女の子の健やかな成長を願い、晴れ着姿で神社にお参ります。公家や武家で行われていた、髪を伸ばし始める「髪置き」、初めて袴をつける「袴着」、結び帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。</p>	<p>入学・進級・卒業</p> <p>幼稚園への入園や小学校への入学を祝い、健やかに成長したことに感謝します。進級を重ね、卒業の節目には新たな旅立ちをお祝いし、さらなる飛躍を願います。</p>	<p>20歳 成人式</p> <p>20歳になり、社会的に大人として認められたことをお祝いする行事(※)。武家社会では男子が15歳前後に「元服」、女子は13歳前後に「髪上げ」という儀式をし、大人の仲間入りを果たしていたことに由来します。</p> <p>※「成人の日」は本来1月15日でしたが、現在は1月の第二月曜日に国民の祝日として定められており、式典は各自自治体により様々です。</p>

自然への感謝と祈りを込めた主な行事食

地域によって行事のいわれや行事食なども様々あります。自分の地域で行われる行事や、その土地ならではの食について、お子様とお話ししながら楽しんでください。

- 正月(1月1日).....おせち料理、お雑煮、お屠蘇
- 人日の節句(1月7日).....七草粥
七草 せり、なずな(べんべん草)、ごぎょう(母子草)、はこべら、ほとけのざ、すずな(蕪)、すずしろ(大根)
- 鏡開き(1月11日).....お汁粉、お雑煮、揚げ餅
- 小正月(1月15日).....小豆粥
- 節分(2月3日).....福豆
- 初午(2月最初の午の日).....いなり寿司、油揚げの料理
- 上巳の節句(3月3日).....菱餅、ひなあられ、白酒、はまぐりの潮汁、ちらし寿司
- 春分の日(3月21日頃).....ぼた餅
- 花見(桜開花の頃).....花見団子、行楽弁当
- 八十八夜(5月2日頃).....新茶
- 端午の節句(5月5日).....ちまき、柏餅
- 七夕の節句(7月7日).....そうめん
- 土用の丑の日(7月20日頃).....鰻、梅干し、うどん
- 重陽の節句(9月9日).....菊花酒、食用菊の料理
- 十五夜(旧暦8月15日).....月見団子、里芋料理
- 秋分の日(9月23日頃).....おぼろぎ
- 十三夜(旧暦9月13日).....月見団子、栗料理、豆料理
- 七五三(11月15日).....千歳飴、赤飯
- 冬至(12月22日頃).....南瓜料理、小豆料理
- 大晦日(12月31日).....年越しそば

旧暦と新暦

日本では飛鳥時代から月の満ち欠けの周期をもとにした「太陰太陽暦(旧暦)」で暮らしていました。旧暦では1カ月が29日半となり、実際の季節と月日とに差が生じてくるため、2～3年に一度、13カ月の年を設けて調整していましたが、明治5年からは、太陽の動きをもとにした「太陽暦(新暦)」に切り替わりました。現在も地域によっては旧暦で行われている

お食い初め
生後100日の節目を祝う伝統行事
「お食い初め」の祝い膳には、
わが子が生涯にわたり、
自然からの豊かな恩恵を受けられるようにとの
願いが込められています。

初節句、「初誕生」、「七五三」など、
成長の節目ごとに祝う行事では、
ご馳走を用意して家族みんなで共に食しながら
自然への感謝と祈りを捧げます。

「和食」はこうした
「自然の尊重」という精神に基づき、
四季折々の恵みがありがたくいただく中で
育まれてきました。

私たち日本人の体や心の健康を保ち、
家族や地域の絆を深める「和食」は
決して特別なものではなく、
日々の食卓を通じて
伝えていく日本の食文化なのです。

おいしいがいっぱい！

四季を楽しむ和食すごろく

START

お正月
歳神様を迎える準備から心を込めて行い、おせち料理を用意して家族みんなで共食し、一年の幸せを祈る。

節分
旧暦での新年前日に、大豆を炒った福豆をまいて邪気を払い、一年の幸福を祈る。



福豆



お雑煮
関東では醤油味で角餅入り、関西では白味噌味で丸餅入りが主流。あん餅やくるみだれなど地域によって様々な特色がある。

人日の節句
春の七草から自然の芽吹きをいただいて、一年の無病息災を願う。



立春

初午
稲荷神の遣いとされる狐の好物の油揚げやいなり寿司をお供えして、商売繁盛・家内安全を祈る。東日本は俵型、西日本は三角型のいなり寿司が主流。



いなり寿司

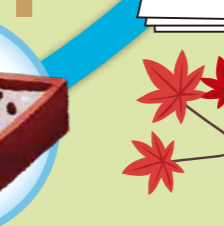
GOAL



年越しそば

大晦日

一年の締めくくりにはそばを食べて新たな年の幸せを願う。長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど様々な呼び名がある。



七五三
神社に参拝し、長寿を願って細く長く伸ばした千歳飴や、赤い色が邪気を払うとされる赤飯を食べて子どもの成長を祈る。

重陽の節句
別名「菊の節句」強い香りで邪気を払うとされる菊の花を浮かべた菊花酒を飲み、長寿を祈る。

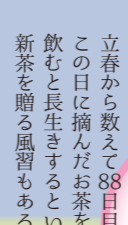
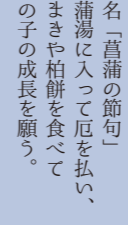
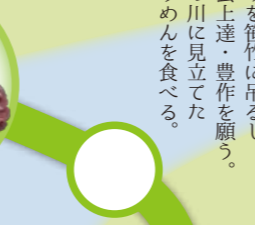


十五夜
芋名月とも呼ばれ、すずきを飾り、月見団子や里芋料理、農作物をお供えしてお月様を拝み、収穫を祝う。



立秋

土用の丑の日
立春、立夏、立秋、立冬前の18日間(または19日間)が土用の丑の日。夏の土用の丑の日には鰻や「う」のつく物を食べて健康を祈る。

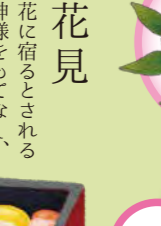


立夏

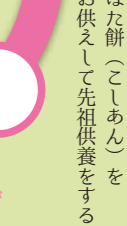
端午の節句
別名「菖蒲の節句」菖蒲湯に入ったり厄払い、ちまきや柏餅を食べて男の子の成長を願う。



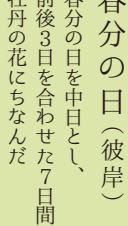
上巳の節句
別名「桃の節句」桃の花や雛人形を飾り、願いを込めた料理や菓子を食べ厄払い、女の子の成長と幸せを願う。



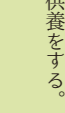
はまのり潮汁



ちしこ寿司



ぼた餅



お花見



初がつお



花見団子



春分の日(彼岸)
春分の日を中日とし、前後3日を合わせた7日間が彼岸。牡丹の花にちなんだぼた餅(こしあん)をお供えして先祖供養をする。

