



しょくいく

# 食育だより



令和7年12月19日  
しまもとちゅうりつだいいちちゅうがっこう  
島本町立第一中学校

No.6

## 料理に込められた願いを知ろう

12月後半～1月前半にちなんだ食文化はたくさんあります。昔からの風習や受け継がれていた伝統的な食文化があり、それぞれに込められた願いがあります。昔の人の知恵と願いを知ることができるいい機会だと思いますので、楽しみながら食文化を勉強してみましょう。

### 冬至

とは北半球において太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間が最も短くなる日を指します。

#### 冬至には「ん」がつく物で運を呼ぼう

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。

人参、大根、蓮根、うどん、金柑など「ん」のつく食べ物で縁起をかつぎます。



#### ゆず湯に入ると風邪を引かない？

ゆずは実るまでに長い年月がかかるので、長年の苦勞が実りますようにとの願いがこめられています。



### 春の七草

旧暦で正月の期間の最後の日にあたる1月7日に七草がゆが食べられるようになりました。

#### 春の七草は？

春の七草は、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(無)・すずしろ(大根)」の7つです。

#### 食べる理由は？

- ①1年の無病息災を願うため
- ②おせち料理などで弱った胃を休めるため
- ③冬に不足しがちな栄養を補うためなどがあります。



### おせち

季節の変わり目の「節日」で、その時に食べます。それぞれの料理には、新しい年が良い年になるよう、様々な願いが込められており、日本人が昔から大切にしてきた食文化です。

#### たたきごぼう・田作り



たたきごぼうは「豊作の時に飛ぶ鳥」を連想、田作りは「田植えの肥料」にいわしが使われていることから、どちらも豊作を願っています。

#### 黒豆



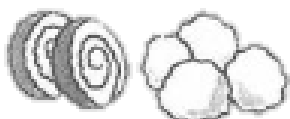
黒は魔除けの力があるとされて、「まめ(勤勉)に働き、まめ(元氣)に暮らせますように」という願いが込められています。

#### 鯛・海老



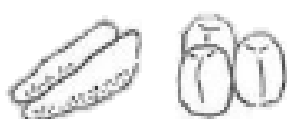
鯛は「めでたい」、海老は「腰が曲がるまで長生きできますように」という願いが込められています。

#### 伊達巻・栗きんとん



伊達巻きは、巻物に似ており「知恵が増えるように」、栗きんとんは小金色から「お金持ちになれるように」という願いが込められています。

#### 数の子・里芋



数の子は卵が多く、里芋は土から掘るときに親芋の下に小芋・孫芋と連なっていることから、どちらも子孫繁栄を願って食べられます。

#### 昆布巻き・れんこん



昆布巻きは「よろこんぶ」(喜ぶ)、れんこんは穴が空いているので「先が見通せるように」という願いが込められています。