

# 年末年始の行事食



制作者 山北人志

①「12月の年の終わりの年末と1月の年の始まりの年末年始には色々な行事と行事の時に食べる食事、行事食があります。  
行事の日に食べる行事食はそれぞれ意味があります。  
それぞれの行事の意味と行事食についてクイズで考えてみましょう。」



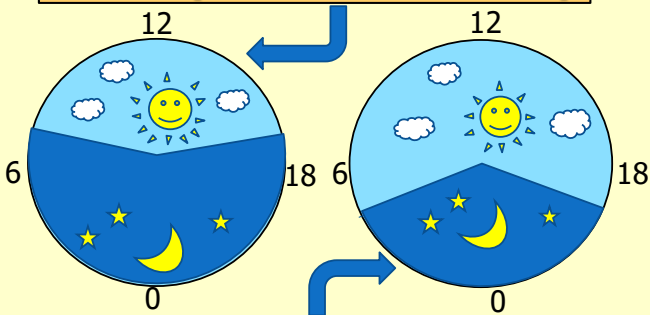
「ん」のつく  
食べのものを  
食べる日は？



かぼちゃ(なんきん)

②「年末年始の行事食のクイズをします。  
問題です。  
かぼちゃは「なんきん」とも言いますが、なんきんのほかに、  
「にんじん」「れんこん」などの「ん」のつく食べもの食べる行事食の日は何の行事でしょうか。」  
(児童)？

## とうじ(12月22日ごろ)



## げし(6月21日ごろ)

③「正解は冬至にです。  
冬至とは太陽の光が地面を照らした時間が一年中で一番短くなる日の事をいいます。  
毎年12月21日か22日頃になります。  
反対に太陽の光が地面を照らした時間が一年中で一番長くなる日の事を夏至といいます。  
毎年、6月21日か22日です。  
冬至にはかぼちゃを食べます。この日にかぼちゃを食べると風邪や悪い病気にかからないといわれ、昔の人は、夏に収穫したかぼちゃを保存して置いてこの日に食べました。」

## 食べる事で良い運(うん)を呼びこむ



なんきん(かぼちゃ) れんこん



にんじん かんてん きんかん

④「さらに『運盛り』といって、最後に『ん』の2つつく食べ物を食べると、良い運(うん)を呼び込めるといわれ、『なんきん(かぼちゃ)』のほかに、『れんこん』『にんじん』『かんてん』『きんかん』『うndon(うどん)』などを食べる習慣があります。」

## おおみそか(12月31日)



年をこす時に  
食べるのは？

⑤「問題です。

12月31日の大晦日に、年を越す時に食べる食べ物ものは何でしょうか。」

(児童) 「年越しそば」

「そうです。年越しそばです。」

## 年越しそば



ながーく 生き  
られますように

⑥「昔、月の最後の日を『晦日(みそか)』と言っていました。そして、12月31日はその年の最後の『晦日(みそか)』なので『大晦日(おおみそか)』といいます。大晦日には年を越す時の食べ物として、『長細いそばのように長く生きていけますように』という、健康と長生きの願いをこめてそばを食べます。」

## 1月1日に食べる 料理は？



⑦「問題です。

1月1日の元旦の日に食べるお祝いの料理は何というのでしょうか。」

(児童) 「おせち。」

「そうです。おせち料理です。」

## おせち料理



## たづくり(かたくちいわし)

米や麦がたくさん  
とれますように

⑧「新しい年を祝うお正月には「おせち料理」を食べます。おせち料理には一年が良い年であることを願って色々な料理を食べます。おせち料理に食べるいろいろな食べ物について紹介します。

『いわし』は、昔、田んぼや畑の肥料として使われていました。『今年も米や麦が沢山とれますように』と願って、『かたくちいわし』の子どもの乾燥させたものを甘辛く味つけした『たづくり(ごまめ)』にして食べます。」



けんこうですご  
せますように

くろまめ

まめ

体がじょうぶ。いっしょうけんめいに働く



⑨「くろまめは『体がじょうぶ』と『一生懸命に働く』意味を表す『まめ』の言葉にかけて、『健康ですごせますように』と願って食べます。」



長生き  
できますように

えび



⑩「ひげが長く、背の曲がった『えび』は、お年寄りのように見えることから、『長生きできますように』と願って食べます。」



ゆたかに  
すごせます  
ように

くりきんとん

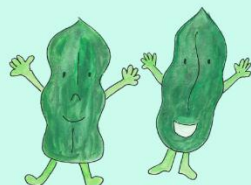


⑪「『栗きんとん』は黄金色(こがねいろ)に輝く財宝にたとえて、『豊かに過ごせますように』と願って食べます」



「よろこぶ」こと  
がたくさんあり  
ますように

こんぶまき



⑫「昆布巻の昆布は『喜ぶ』の言葉につなげて、喜ぶことが沢山ありますようにと願って食べます。」



⑬ 「にしんの卵の『かずのこ』は、卵の数が多いことから、『子どもが沢山生まれますように』と願って食べます。」



⑭ 「問題です。  
1月7日の行事の日に食べる行事の料理の名前は何でしょうか。  
(児童) 「七草がゆ。」  
「そうです。七草がゆです。」



⑮ 「1月7日の日に春の七草『せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)』を入れた、『七草がゆ』を食べます。お正月にご馳走を食べ過ぎて疲れた胃をおかゆでいたわるため、また、野菜の不足しがちな冬場に野菜の栄養の補給をする意味もあります。この日に七草がゆを食べることで、一年の健康を願うようになりました。」

※せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の写真 (JA えひめ未来 ja-ehimemirai.or.jp)



⑯ 「年末、年始に登場する行事食にはそれぞれに意味がある事がわかりましたか。」  
(児童) 「はい。」  
「給食に行事食が出た時はその意味を思い出しましょう。残さず食べるようにしましょう。」