

行事食とは

季節での行事やお祝いの日に食べる特別の料理を「行事食」といいます。

行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められていることを知っていますか？

地域によって行事のいわれや行事食なども様々です。

主な行事食をご紹介します。

季節	行事	行事食
春	3月	桃の節句 菱餅、ひなあられ、ちらし寿司
		春の彼岸(春分の日) ぼた餅
	桜開花の頃	花見 花見団子、行楽弁当
	5月	八十八夜 新茶
夏		端午の節句 ちまき、柏餅
	7月	七夕 そうめん
		土用の丑の日 鰻、梅干し、うどん
秋	9月	十五夜 月見団子
		秋の彼岸(秋分の日) おはぎ
	11月	七五三 千歳飴、赤飯
冬	12月	冬至 南瓜料理、小豆料理
		大晦日 年越しそば
	1月	正月 お雑煮、おせち料理
		人日の節句 七草粥
		鏡開き お汁粉、お雑煮、揚げ餅
2月	節分 福豆	

地域で行われる行事や、それらに込められた思いをご家庭の食卓を通じ、ご家族で楽しみながら「行事食」を伝えていきましょう。

和食文化

ユネスコ無形文化遺産に登録された食文化です。

無形文化とは、目に見える形では残りませんので、気づかないうちになくなってしまうことがないように、

私たちが未来へつないでいくことが大切です！

食の時間を共有することで、家族や地域の絆を深めていきましょう。

「和食」の4つの特徴

- (1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 (2) 健康的な食生活を支える栄養バランス

日本の国土は豊かな自然が広がっているため、地域に根差した多様な食材が用いられます。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。「うま味」を上手に使うことにより、動物性油脂の少ない食生活を実現し、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



- (3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現 (4) 正月などの年中行事との密接な関わり

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



和食文化を未来につないでいきましょう♪

【問い合わせ先】

三田市健康増進課

TEL : 079-559-6155