

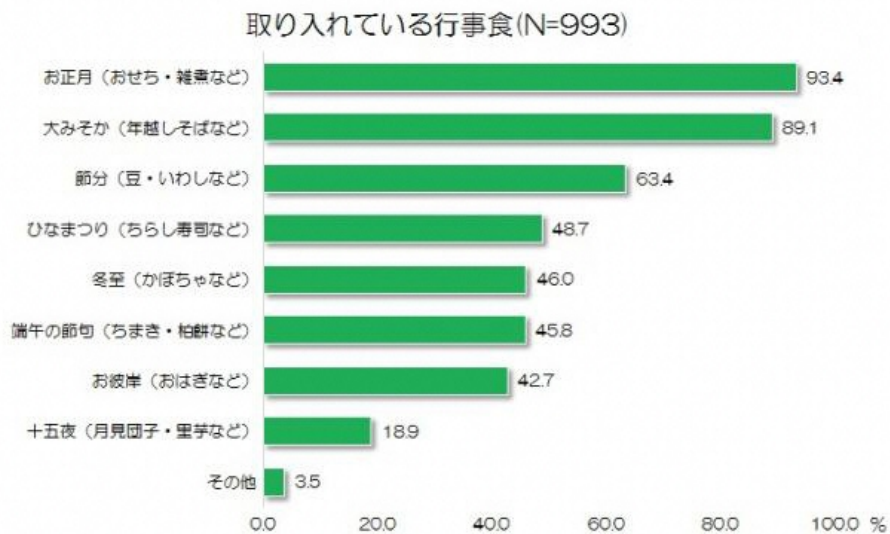
## 日本の伝統食を知ろう～おせちを食べよう～【食育コラム 12月号】

今年も残すところあとわずかです。

この時期には、伝統的な行事がたくさんあります。

おせち料理など、行事の日に食べられる特別な料理も、楽しみのひとつではないでしょうか。

三田市のアンケート調査では、もっともよく取り入れられている行事食はお正月であり、次いで大みそかという結果でした。



資料：食に関する市民アンケート調査（平成29年5月）

日本の食文化が家庭で取り入れられるよう、知っておくことも大切ですね。

### 年末年始の行事食

日本の伝統的な行事食の一部をご紹介します。

#### ○冬至かぼちゃ

冬至は、一年の中で最も昼が短い日。平成30年では12月22日が冬至の日に当たります。

冬至の日にはかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、どうして冬至の日に食べるのでしょうか？

現在では年間を通して、さまざまな野菜が手に入るようになりましたが、昔は冬に食べられる野菜は限られていました。そんな中で、長い間保存ができるかぼちゃは、野菜の少ない冬の貴重な栄養源でした。

冬至の日に栄養豊富なかぼちゃを食べるのは、寒い冬を乗り切るための知恵だったのかもしれない。



### ○年越しそば

12月31日、大みそかの夜に食べるそばのことを年越しそばといいます。そばを食べる理由には、そばが細く長く伸びることから「長生きできることを願う」、逆にそばが切れやすいことから「その年の災いを断ち切る」といった説があります。



### ○おせち料理

おせち料理は、新しい年を迎えるお祝いの料理。

内容は地域によってさまざまな特徴がありますが、縁起をかつぐ料理があるのは共通しているようです。みなさんの家庭では、どんなおせち料理がありますか？

えび	腰が曲がるまで長生きできる
鯛	「めでたい」より
昆布	「よろこぶ」より
黒豆	まめに暮らす
数の子	子孫繁栄
田作り	豊作祈願
レンコン	先の見通しを明るく
ごぼう	しっかり根を張って暮らす
里芋	子宝にめぐまれる
くわい	芽が出るように



## おせち料理を作る理由

おせちは日持ちのする料理で作られます。

これは、「お正月の間、料理をせずゆっくり家族で過ごすため」、「正月にお店が休みになり、食材が手に入らなくなることに備えるため」、「年神様を迎えるにあたり、音を立てることや火を使うことを慎むため」など、いろいろな理由が考えられています。



日本の行事食は、家庭や地域で受け継がれてきた伝統的な食文化を、次の世代へ伝えていく役割も果たしているのですね。

来年のお正月は、おせち料理の意味を思い出しながら、家族や仲間と一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。

**素敵なお正月を迎えましょう！**

[問い合わせ先]  
三田市健康増進課  
TEL:079-559-6155