

お子さまに伝えたい「食文化」

一年の始まりを祝うお正月は、日本人にとって、特別な年中行事です。そして、お正月に食べる「おせち料理」。その内容や食べ方は、地域ごとに様々なバリエーションがありますが、「料理を食べることで健康長寿を願う」という点と、「日本の伝統文化の中で人をつなぐ」という点は、どの地域でも同じです。お正月は、お子さまに地域、家庭の味と文化を伝える絶好の機会です。

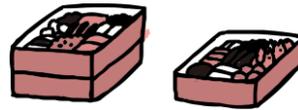
★日本の食文化の特徴

日本には、普段通りの生活を送る「ケの日」と、特別な「ハレの日」があります。そして、「ハレの日」には2種類あり、1つは正月のような季節ごとにめぐってくる年中行事。もうひとつは、お誕生日や還暦などの人生の節目に行われる行事です。行事の際には、普段とは違う、その時ならではの食事をいただく風習があり、それが日本の食文化の特徴のひとつです。

普段通り「ケの日」の食事
食を通して正しい味覚や栄養バランスを学ぶ



特別な「ハレの日」の食事
食を通して邪気を払う・健康長寿を願う



★行事食の楽しみ方

1・一緒に食べる楽しさ

「地域の風土に合わせて育まれてきた“食”をとおして、家族や親戚がつながる。」これが日本の行事の特徴であり、この体験がお子さまの社会性を育てます。みんなで食べる食事は、誰にとっても楽しい時間。日本の伝統文化の中で、食は人をつなぐ役割を担っています。

家族の健康や長寿
成長を祈る



2・普段とは違う「食事」の楽しさ

お子さまにとっては、一緒に食べる人が違う、場所が違う、食事が違うことは、何もかも新鮮に感じるでしょう。行事ごとに、ふさわしい料理・食べ方がある日本は、世界的にみても豊かな食文化です。

仕事の安全や豊漁
豊作を祈る



3・行事に込められた思いを知る

行事の食事には、「邪気や災厄を払い、健康長寿を願う」という意味があります。お正月は、家の入口に門松を飾り、「歳神さま」を招き入れ、神と食事を共にしつつ、福を招き災いを打ち払うという願いが込められています。お子さまは、行事に込められた思いを知ること、「神々・ご先祖様、自然」と「自分」とのつながりを感じ、それが生きる上での豊かさ、楽しさにつながります。

大地や海の恵みに
感謝する



4・食べ物に込められた願いを知る

行事によく食べられる「赤飯」は、古くから邪気や厄を払うと信じられており、祝儀だけでなく、お盆などの仏事にも食べられています。お正月に食べる料理にも、それぞれに願いが込められています。家族団らんの中で、お子さまにそれぞれの食べ物に込められた願いを伝えてみませんか。

毎日を無事に過ごすことに
感謝する、神仏に感謝する



かずのこ(魚の卵)
子孫繁栄を願う



黒豆
まめに働き
まめに暮らせますように



紅白かまぼこ
縁起がよい初日の出



たつくり
田を作るということから
農作物の豊年、家内安全の願い



きんとん(黄金色)
お金がたまりますように



昆布巻き
縁起物(よろこぶのこぶ)



背の曲がったえび
腰が曲がるまで元気で長生き



れんこん
穴があって向こうが見える
先を見通せますように

春の七草

お正月にたくさん美味しいものを食べて、胃が疲れていませんか？ 1月7日は「七草粥を食べる日」です。七草とは、「セリ」・「ナズナ」・「ゴギョウ」・「ハコベラ」・「ホトケノザ」・「スズナ(カブ)」・「スズシロ(大根)」です。七草はお正月の間に食べすぎた疲れた胃にはとてもいい食べ物です。七草粥を食べると1年間病気にならず、元気に過ごせると言われています。近年はお店でも簡単に購入できるようになりました。ご家庭でも旬の食材を味わってみてください。園でも1月7日に七草ごはんを提供いたします。

