

## 日本の行事食

日本には正月をはじめとした“伝統的な行事”や季節を迎え入れる“五節句”、季節を立春から大寒まで24の言葉であらわす“二十四節気”など、季節の節目ごとに祈りや願いを込めた行事が行われてきました。

そこで用意される食事が行事食です。また、人生の節目にも祈りや成長を祝う食事がふるまわれています。

日本の食文化を知ると、“食”に込めた自然への感謝や畏怖(いふ)の気持ちなど、人々の心豊かな暮らしにふれることができます。

### 伝統的な行事食・季節の行事食・人生の節目の祝い

#### 正月

一年の始まりを祝う雑煮や、縁起のいい食材を使って一年の健康や豊作を祈願するおせちなどを食べます。



#### 端午の節句

柏餅の柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫繁栄を願い食べられます。



#### お食い初め

生まれてきた子どもが食べ物にこまらないようにという願いを込め、誕生して100日目(地域により違いあり)に行われます。一汁三菜の本膳を用意し、子どもに食べさせる真似をします。



※ その他の行事食はP.18~19参照

## 和食の献立を構成する「一汁一菜」「一汁三菜」

和食の献立で“ご飯と香の物（漬物）”の料理は必須、これに何を何品くわえるかをあらわした言葉が「〇汁〇菜」です。

### 一汁一菜

江戸時代は庶民にとってこれでも贅沢であり、おかずも野菜を用いたもの



日常的な献立

### 一汁三菜

お祝い膳、お客様を迎える日などの食事汁物とおかず3品



特別の日の献立

## 和食の“だしと調味料”

### 日本のだし

こんぶ・かつお節・煮干しが主。その他、焼き海老・貝柱・焼きハゼ等でだし汁をとるところもあり、各土地で特色がある。



### 発酵調味料

しょうゆ・みそ・酒・みりん・酢



日本の食文化の基本

## 箸のもち方

1 右手で箸をとる



2 箸の下に手を添え、右手を箸の端まですべらせる



3 右手を反転させ左手を離す



4 正しいもち方

