



しよく いく 食育だより

平成 30 年 1 月 9 日

海田中学校食育担当
毎月 19 日は食育の日



あけましてあめとら？餅つき

お正月休みはどのように過ごされましたか？各家庭の味「おふくろの味」やお雑煮，おせち料理を食べたり，親戚が集まったりと，にぎやかなお休みを過ごされたことでしょう。今年一年，海田中学校生徒，保護者の皆様が健康で元気に過ごされますよう，願っています。今年もよろしくお願ひします。

日本の伝統食「餅」

皆さんはお休みの間，餅つきをしましたか？餅（Mochi）は日本古来からの伝統的な食文化の一つでお正月やお祝い事など「ハシの日」の為の縁起のよい食べ物とされていますが，現在は季節や行事に関係なく日常的にも食べられており，保存食・非常食などとしても使用されています。しかしながら餅つきは，現在でも年末年始や祭事などの特別な時に行われる事が多く，特に年末は新年の神様（*年神様）にお供えする鏡餅やお雑煮に入れる餅を作る為に行われます。
* 年神（歳神）・・・ お正月に家々にやってくる穀物（特に稲）の神様とされており，古来よりその年の豊作を願い祀られている。また，家を守る祖先の霊として祀られている地方もある。門松や鏡餅等のお正月飾りやお供えをもって歓迎する。

（参照資料：日本文化いろは辞典・日本の風習）

お雑煮は丸もち？角もち？

ご家庭では雑煮にどんな形のお餅を入れていますか？東日本は主に「角もち」，西日本は主に「丸もち」を入れると言われていています。また，焼いたり，煮たりするなど，ご家庭や地域によっても様々です。みなさんがこの正月に食べたお餅はどちらでしたか？

