

# いろいろな年中行事

11 和食文化を  
伝えよう



日本には様々な年中行事があります。

12月から1月にかけて行われる行事と、その際に食べられる食事を紹介します。



## 12月

### 冬至(12月後半)

今年の冬至は  
12月22日

1年で一番昼が短く、夜が長い日。

旬のものを食べて栄養をとり、力をつけるという習慣があります。かぼちゃ(なんきん)、大根、にんじんなど、「ん」のつくものを食べると運がつくと言われています。



大根、かぼちゃ、にんじん

### 年越し(12月後半～31日)

現在は大みそかの夜のようですが、元々はお正月の準備のこと。神々を迎えるために家を掃除して清め、飾りの用意、餅つきなどを行って、新年に備えます。



年越しそば

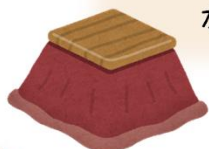
## 1月

### 七草がゆ(1月7日)

「人日(じんじつ)の節句」。セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの七種の若菜の生命力をいただき、無病息災を願う意味が込められています。



七草がゆ



出典：農林水産省「和食」  
全文はこちらから→

