

家族でお祝いの食卓を 囲むハレの日

1 みんなで楽しく
食べよう



日本では、季節の節目だけでなく、人生の節目にもお祝いをしたり、厄払いをする「人生儀礼」が古くから行われてきました。子どもが無事に育ち、長生きできるようにと願い、赤飯やご馳走を用意して家族で和やかに食事を楽しむハレの日でもあります。



出典：農林水産省「和食」
全文はこちらから→



生まれてから大人になるまでの人生儀礼



誕生～生後7日目 誕生・お七夜

出産直後にご飯を炊いて茶碗は高盛りにし、産神(うぶがみ)様に供えて感謝します。生後7日目には赤ちゃんの名前を命名書に書いて神棚や床の間などに飾り、家族や親せきで祝い膳をいただきながら赤ちゃんの無事な成長を祈願します。



生後30日前後 お宮参り

生後30日前後に、土地の守り神である産土神(うぶすながみ)に赤ちゃんの誕生を報告し、長寿と健康を祈る行事。祝い着を着せた赤ちゃんを、父方の祖母(姑)が抱いてお参りするのが一般的です。



生後100日頃 お食い初め

一生食べることに困らないようにと願い、生後100日頃に祝い膳を食べる真似をさせる儀式。氏神様の境内で拾った「歯固めの石」を歯ぐきに触れさせて、石のように丈夫な歯が生えるように祈願します。



女の子は3月3日、男の子は5月5日 初節句

生まれて初めて迎える節句のお祝い。女の子には上巳の節句(3月3日)にひな人形を贈り、男の子には端午の節句(5月5日)に五月人形や鯉のぼりを贈り、健やかな成長と幸せを願います。現在、5月5日は「こどもの日」として国民の祝日に定められています。



満1歳の誕生日 初誕生

満1歳の誕生日をお祝いする行事。一生食べ物に困らないように、また力強く育つようにと願い、1升の餅米でついた「一升餅」を風呂敷に包んで赤ちゃんに背負わせたり、踏ませる地域もあります。



3歳・5歳・7歳の11月15日 七五三

3歳の男女・5歳の男の子・7歳の女の子の健やかな成長を願い、晴れ着姿で神社にお参りします。公家や武家で行われていた、髪を伸ばし始める「髪置き」、初めて袴をつける「袴着」、結び帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。



幼稚園への入園や小学校への入学を祝い、健やかに成長したことに感謝します。進級を重ね、卒業の節目には新たな旅立ちをお祝いし、さらなる飛躍を願います。



20歳 成人式

社会的に大人として認められたことをお祝いする行事。武家社会では男子が15歳前後に「元服」、女子は13歳前後に「髪上げ」の儀式をし、大人の仲間入りを果たしていたことに由来します。

