



# 和食の時間

子どもと楽しむ

農林水産省

約1000名の  
子育てパパ・ママに聞きました！／  
和食ってどんなイメージ？

| ポジティブTop3 |            | ネガティブTop3 |           |
|-----------|------------|-----------|-----------|
| 1位        | 健康的        | 1位        | 手間がかかる・面倒 |
| 2位        | 栄養バランスがいい  | 2位        | 塩分が高くなりがち |
| 3位        | 野菜がたくさん摂れる | 3位        | 地味、茶色     |

「和食」は単なる料理だけではなく、豊かで時に厳しい自然の中で、家族みんなが健康でしあわせに暮らしていくために、長年培ってきた自然を大切にする心、食の知恵や工夫までも含めた食文化です。子どもたちがこれからも豊かな自然の中で元気に成長していくために、日常に根ざした和食文化を家族で大切にしていきましょう。

私たちが育んできた  
食文化と  
豊かな自然を  
未来の子どもたちへ

### 身近な和食文化



#### 「いただきます」「ごちそうさま」を言っている

自然やその恵みである食材や料理を用意してくれた人に感謝する気持ちを表す食事のあいさつは、日本ならではのものです。



#### 子どもに食事マナーを教えている

箸や器の持ち方・使い方、食べ方などの食事マナーは、昔から受け継がれているおいしく食べる工夫です。



#### 旬の食材を使っている

四季がはっきりしていて自然の恵みが豊富な日本では、料理に旬の食材を使い、その季節を味や見た目を楽しんできました。



#### 旅行先でその土地の郷土料理を食べる

南北に長く海や山がある日本は、その土地ならではの食文化が発展してきました。



#### ごはん茶碗・汁椀・箸を使っている

ごはん茶碗と汁椀、箸は和食の基本セット。これにおかずを足していくと栄養バランスが取りやすい食事になります。



#### 子どもの成長を願うお祝いをしている

ひな祭りや端午の節句、七五三などで特別な料理を用意して子どもの成長を家族で祝う行事も和食文化の一つです。

|                    |    |
|--------------------|----|
| はじめに               | 02 |
| 親子で味わう・楽しむ「和食」で子育て | 04 |
| 和食ではじめる子育てのポイント    | 06 |
| ●食卓を家族で囲む習慣づくりを    | 07 |
| ●一緒に食べる人がいる子どもに    | 08 |
| ●食事を味わって食べる子どもに    | 10 |
| ●食事づくりや準備にかかわる子どもに | 12 |
| 和食器で食事を楽しもう！       | 14 |
| 四季を楽しむ和食すごろく       | 16 |
| 家族のしあわせを願う お祝いの和食  | 18 |



# 父も母もに伝えたい！ 和食の ポイント

## POINT 1

ごはんを中心にした食事は  
栄養バランスがよく健康的

ごはんに汁ものとおかずを組み合わせる和食のスタイルは、一食で摂れる食材の数が多く、栄養バランスの取れた食事です。

## POINT 2

家族のきずなを深める年中行事

季節ごとの行事に込められた願い。子どもと食を通じて、楽しい時間を共有しましょう。

## POINT 3

多彩な食材と食材を活かす調理の知恵

日本の気候風土や自然がもたらすたくさんの種類の食材。また、良質な水が豊富な日本は、ゆでる、煮るなどの調理や“だし”で食材の味を活かした料理が特徴。豊かな味覚が育ちます。

## POINT 4

季節を感じるすてきな食卓

四季がはっきりしている日本。旬の食材や食器を使って食卓でも季節を感じ、毎日の生活を楽しんでみましょう。



# 親子で味わう・楽しむ 「和食」で子育て

## 子どもの 「食べる力」を 育むために

子どもは一回一回の食事を積み重ねることで、「楽しく食べる」ことを身につけて成長していきます。また、食から自分の体や自然環境にも配慮した生活を送ることを学んでいきます。そのためにも、多彩な食体験、人や自然との触れ合い、食文化との出会いなど、子どもの食への興味や感謝の気持ちを引き出すきっかけをたくさん作ることが大切です。家族で和食体験を重ね、子どもの「食べる力」を育んでいきましょう。

いろいろなものを食べて  
元気に育ってね

離乳期



授乳期

生まれてきてくれて  
ありがとう！



おなかがすくリズムをもつ

いろいろな食品に親しむ

見て、触って、自分で進んで  
食べようとする

食欲がある

安心と安らぎの中で飲んでいる  
(食べている)心地よさを味わう

## どんな子どもに 育ってほしい？

「どんな子どもに育ってほしいか」「将来、子どもにどんな食生活を送ってほしいか」をイメージしてみましょう。

「楽しく食べる子どもの姿」を目標に、成長に合わせて必要な学びや食体験の機会を作っていきましょう。

## 「食べる力」は「生きる力」

豊かな食体験や食卓での家族や人との関わりの中で育まれる「食べる力」は、生きる意欲や好奇心、協調性など将来の社会生活において必要とされる「生きる力」も育み、子どもたちの元気な未来の基礎となります。

大切にしたい5つの姿

# 楽しく食べる子どもに

おなかがすく  
リズムのもてる  
子どもに

食べたいもの、  
好きなものが増える  
子どもに

一緒に食べたい  
人がいる  
子どもに

食べ物を  
話題にする  
子どもに

食事づくりや  
準備にかかわる  
子どもに

地域や社会のことを知って  
将来を考えてほしい

思 春 期



勉強もしっかり！  
元気に遊んでね

学 童 期



幼 児 期



お友達と仲良く、  
いろいろなことに  
興味をもってね

家族や仲間と一緒に  
食事づくりや準備に関わる

自分の身体の成長や  
体調の変化を知り、  
自分の身体を大切にできる

一緒に食べる人を気遣い、  
楽しく食べることができる

1日3回の食事や間食のリズムをもつ

食事・栄養のバランスがわかる

仲間と一緒に食べることを楽しむ

自然と食べ物との関わり、  
地域と食べ物との関わりに関心をもつ

食べたいもの、好きなものを増やす

食事マナーを身につける

家族と一緒に食べることを楽しむ

栽培、収穫、調理を通して、  
わくわくしながら、食べ物に触れる

親子で  
味わう  
楽しむ

# 和食ではじめる子育てのポイント

旬の食材、行事食、お手伝いなど、和食を子どもの成長に合わせて楽しく取り入れるポイントをご紹介します。「食べる力」を育む食体験を親子一緒に重ねていきましょう。



監修：酒井治子先生  
東京家政学院大学現代生活学部  
教授、平成29年度農林水産省和食  
文化普及推進委託事業検討委員

## 旬の食材、行事食など和食は 子どもの学びを広げる教材

子どもには食を楽しんでほしい、自然や命を大切にすることを  
もってほしい…親であれば誰もが  
願うことです。そのために何をす  
ればいいのか、難しく考える必要  
はありません。地元の素材を使っ  
た食事は、地域の特色や季節の移  
り変わりに興味をもつきっかけを  
作ります。また、お正月などに食  
べる行事食や伝統食は日本のしき  
たりや文化、自然を大切にする心  
を伝える大切な教材になります。  
食事としての和食にとらわれず、  
年中行事や子どもの成長に関わる  
行事など家族で楽しむことから

増やしていきましょう。和食を通  
して食や人、自然とつながる経験  
を重ねることで、子どもの世界は  
広がっていくでしょう。

## 親も食に楽しむ姿を見せながら 子どもと和食の魅力を発見

子どもに食を楽しんでもらうに  
は、まずは親も食に興味をもち、  
楽しく食べる姿を見せていくことが  
大切です。子どものさまざまな食  
の発見を親子で共感し、パパ・マ  
マも和食の魅力を再発見していき  
ましょう。親子で旬の食材や行事  
食を食べて話をしたり、料理を一  
緒に作ることで、わが家の食や和  
食文化が引き継がれていきますよ。



POINT  
1

妊娠中に  
和食づくりに慣れておこう！



子どもが生まれたら、毎日のお世話やお祝い、予防接種など慌ただしい日々が続く新しいことを始めるのは大変です。妊娠中にだしの取り方、さまざまな食材を使った料理、栄養バランスの取り方など和食を食べる・作ることに慣れておけば、妊娠中の健康管理や数か月後にはじまる離乳食づくりもスムーズに。

POINT  
2

主食を中心にエネルギーを摂取。  
ビタミン、ミネラルは副菜から

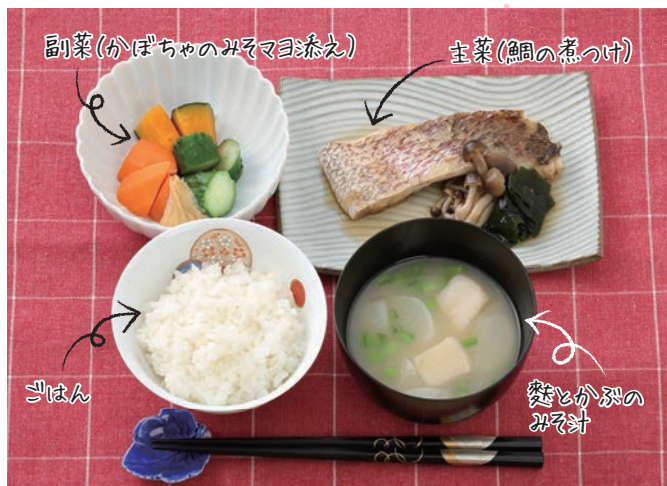
カロテンや葉酸を含む緑黄色野菜、カルシウム豊富な大豆製品や小魚、乾物を使った汁物や副菜からはママと赤ちゃんの健康や母乳に必要な栄養をしっかり摂ることができます。ごはんをエネルギー摂取の中心にすれば脂質の摂り過ぎも防げます。また、主菜でたんぱく質や鉄を含む赤身の肉や魚なども取り入れましょう。



食卓を家族で囲む  
習慣づくりを  
食事や生活を見直す大切な時期。  
夫婦で和食中心の食生活をはじめよう。

参考にしてみよう！

忙しい時は  
具たくさん味噌汁、  
すぐ出せる食材  
(豆腐・納豆・トマトなど)  
が便利！



ごはん、汁もの、おかずといった和食の「型」(一汁三菜など)を身につけておくと、家族の献立づくりも自然とバランスが取れるようになります。忙しい日はごはんといくらでも味噌汁の一汁一菜にしても大丈夫。特別な日には手を加えた料理を作って食生活にメリハリをもたせていきましょう。

ママ自身がしっかりと栄養を摂ることが大切な時期です。主食のごはん、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などさまざまな食材を使った汁物や簡単に作れる副菜など、和食なら必要な栄養をバランス良く摂ることができます。健康的な食生活の基礎ができれば、子ど

もの食事づくりや将来の生活習慣、病予防にもつながります。また、食卓は食事をする場だけでなく、家族のきずなを深める場でもあります。今から家族一緒に食事の時間を大切にし、家族のコミュニケーションが取れる食卓づくりをしていきましょう。

# 一緒に食べる人がいる 子どもに

赤ちゃんにとって食事の時間が心地よいと感じる食卓づくりをしよう。



離乳期は赤ちゃんが食べることを覚えるだけでなく、「食べる力」を身につける大切な時期。食べる力は新しい食体験を重ね、食事の時間が心地よいと感じることで育まれていきます。赤ちゃんへの声かけや夫婦が会話を楽しむ食事の時間を、赤ちゃんと共にしていき

ましょう。また、慌ただしい生活の中で、どう作ればいいのかなど不安が多い離乳食づくりも、和食を作る習慣があれば準備がスムーズになります。大人の食事を離乳食に転用することができ、赤ちゃんの味覚を育むだしと素材の味を生かした離乳食も作れます。

だしの  
「おいしい香り」も  
記憶させよう！



カンタン！

## だしの取り方

昆布だし、煮干しだしは  
水出してできますよ！

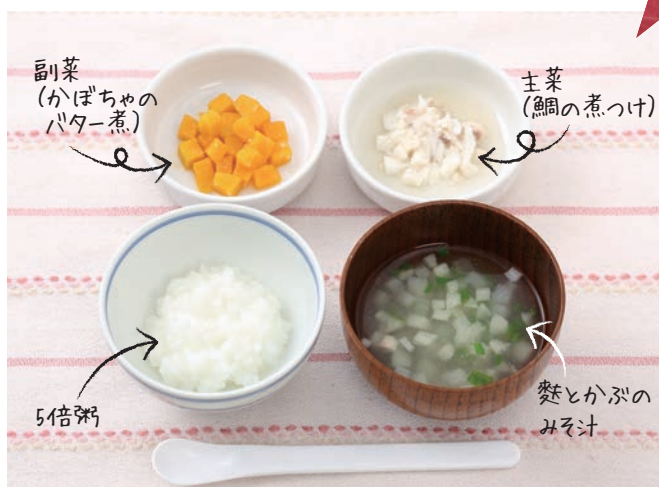


## 和食ベースの離乳食で 子どもの味覚を育てよう！

だしのうま味や素材そのものの味を生かした離乳食づくりで、日本ならではの味覚「うま味」を記憶させましょう。素材にだしのうま味を吸わせると食べやすくなり子どもの偏食予防にもなります。

## 参考に見よう！

※写真は生後7〜8か月頃の目安とした献立例です。



最初はペースト状のものから少しずつ形のあるものへ進めていきます。7〜8か月頃は食材をやわらかくしていきます。みじん切りにして口の中であらけるものは食べにくいので、まとまりやすいじゃがいもなどでんぷん質のものがおすすめ。また、みじん切りにして片栗粉などでとろみをつけると食べやすくなります。

野菜は大きく切ると  
柔らかくなり、甘味もです！



大人と同じ食材を活用！  
時短・経済的に離乳食づくりを

和食なら大人向け料理の味付け前に材料を取り分けて離乳食を作ることも可能です。時間短縮にもなり、同じ材料を使うので経済的！また、親子で同じものを食べることは、家族のきずなを深めることにもつながります。



美味しく食べる姿を見せて  
食事の楽しさを伝えよう！

大人が美味しそうに食べる姿を見ることが舌での味わいを重ね合わせることで、子どもは「食事は楽しいもの」と認識していきます。料理や会話を楽しみ、赤ちゃんへの声がけもしながら、新しい家族が加わった食卓のはじまりを楽しみましょう。



やってみよう



## 「取り分け」で簡単離乳食づくり

小松菜はアク抜きいらずで離乳食におすすめ！

### 豆腐と小松菜の味噌汁



#### 【作り方】

① 豆腐は1cm角、小松菜は2～3cm長さに切る。

② 鍋にだし汁と①を入れて中火で煮て、小松菜が柔らかくなったら味噌を溶き入れる。

③ 子どもの分の豆腐と小松菜、味噌汁を取り分ける。

④ 5～6か月頃  
(豆腐ペースト)

④ 7～8か月頃

④ 9～11か月頃

④ 12～18か月頃

離乳食に使いやすい食材を選び、大人用の調理から赤ちゃんの月齢に合った材料を取り分け調味していきます。

#### 【材料】

|         | 大人              | 子ども          |
|---------|-----------------|--------------|
| 絹ごし豆腐   | 1/4丁(80g)       | 15g          |
| 小松菜     | 4枚(40g)         | 1と1/2枚(15g)  |
| だし汁(昆布) | 1と1/2カップ(300ml) | 1/4カップ(50ml) |
| 味噌      | 大さじ1(18g)       | 小さじ1/2(3g)   |

1 豆腐25gを湯通しする。

2 ペースト状になるようにだし汁(分量外)を加えながらすり鉢ですり、裏ごし器でこす。

1 豆腐10gは3～5mm角、小松菜5gは葉先だけをみじん切りにする。

2 味噌汁1/8カップ(25ml)にだし汁50ml(分量外)を加えて薄める。

1 豆腐10gは6～10mm角、小松菜10gは葉先だけを5mm長さに切る。

2 味噌汁1/8カップ(25ml)にだし汁50ml(分量外)を加えて薄める。

1 豆腐15gは1cm角、小松菜15gは1cm長さに切る。

2 味噌汁1/4カップ(50ml)にだし汁1/4カップ弱50ml(分量外)を加えて薄める。

子どもは初めて見る食べ物に不安を感じます。  
食材に見慣れて安心すれば  
食べるようになりますよ。



### POINT 1 いろいろな食材や調理法で 食体験を増やそう！

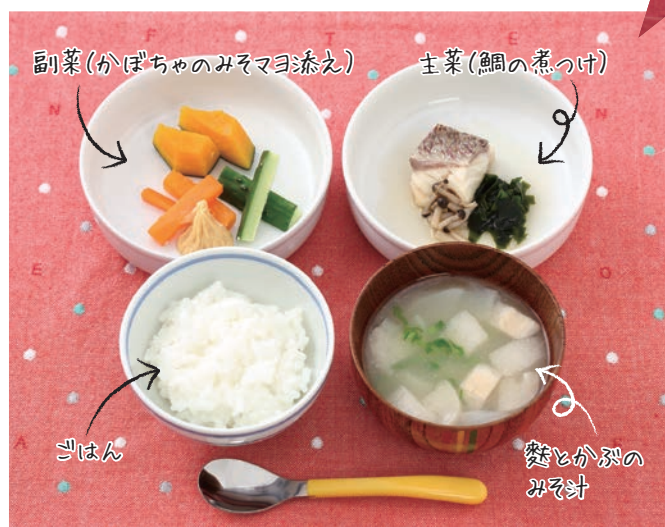
山のものや海のものなど、日本にはたくさんの食材があります。まずはパパ・ママが食に興味をもち、子どもに感じてほしいことを伝える「声がけポイント」を見つけていきましょう。



食事を味わって  
食べる子どもに  
さまざまな食体験と気づきのある食卓で  
子どもの感性を磨こう。

### 参考に見よう！

※写真は生後12～18か月頃の目安とした献立例です。



噛む力が発達過程にあるため、食材選びや調理には工夫が必要です。硬すぎるもの、口の中でまとまらないもの、誤飲しやすいものなど子どもが苦手な食材は、柔らかく煮る、小さく切るなど調理に工夫を。



味覚をはじめ、多様な感覚が発達する時期です。子どもの食べたものが增える体験、一緒に食べたいと思う人が心に刻まれるような体験を重ねることで、子どもの感性は磨かれていきます。味だけでなく、見た目、香り、食感、音なども「おいしい」と感じさせる

大切な要素。食材や調理を工夫するだけでなく、子どもの気づきにつながる声かけも積極的にしていきます。料理体験は子どもが五感をフルに使います。食材が料理になることがわかったら、食をさらに身近に感じ、食べることや作ることが好きになっていきます。



### POINT 3 子どもの好奇心を大切にして食材に触れる機会を作ろう!

キッチンでパパ・ママと「一緒にいたい」「一緒にやりたい」という子どもの気持ちを大切に。お手伝いをしながら食材の色や香り、手触りを感じたり、味見をすることで食事が楽しみになります。嫌いなものが好きになるきっかけにもなりますよ。

### POINT 2 旬の食材や季節感のある和食で子どもの探索心を引き出そう!

旬の食材を選び、「〇〇の季節だね」など子どもへの声がけを心がけていきましょう。また、花や葉の形に野菜を型抜きして料理に飾り、自然や季節を楽しんでもいいでしょう。和食ならではのいろいろな味や香り、色が子どもの好奇心や探索心を引き出してくれます。



## やってみよう

## いろいろな旬の素材

今では旬に関係なく一年中食べたいものが手に入りますが、旬を意識することで食卓に季節感があふれ、食卓が豊かになります。また旬素材は、他の時期に比べて栄養価が高く、値段も安いというメリットもあります。

**春**

野菜果物  
たけのこ・菜の花・うど・アスパラガス・そら豆・絹さや・春キャベツ・いちご

魚介類  
アサリ・サワラ・ホタルイカ

**夏**

野菜果物  
きゅうり・トマト・レタス・ナス・ゴーヤ・枝豆・オクラ・とうもろこし・スイカ・桃

魚介類  
アジ・カツオ・アユ・ウナギ

**秋**

野菜果物  
さつまいも・里いも・ゴボウ・ニンジン・きのこ類・栗・柿・梨

魚介類  
サンマ・サバ・イワシ

**冬**

野菜果物  
カブ・大根・レンコン・長ネギ・小松菜・ほうれん草・白菜・りんご・みかん・ゆず

魚介類  
サケ・ブリ・タラ

※地域によって旬の時期が異なる場合があります。

親が食や文化を大切にしている姿を見せていきましょう！



## 食事づくりや準備に

## 関わる子どもに

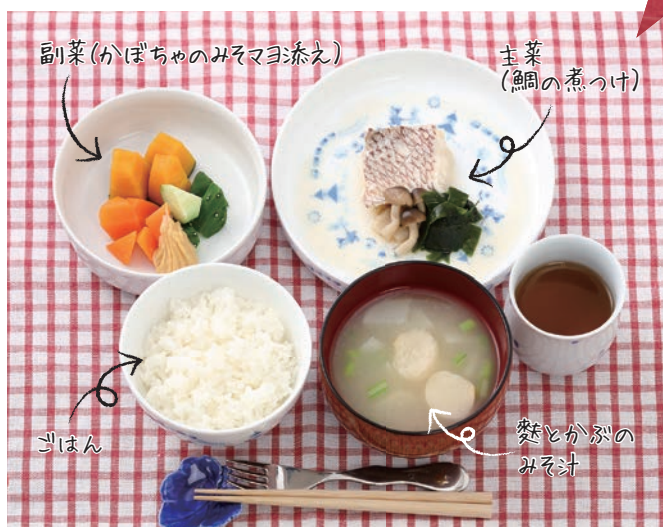
「作る・食べる・語る」を楽しむ食事づくりで、  
食べ物に感謝する心を育もう！



POINT 1 親子で季節の行事食づくり。  
楽しく和食文化や伝統に触れよう！

年中行事や節句、七五三などのお祝いの日には家族で行事食を用意し、子どもにその意味を伝えていきましょう。行事食や郷土料理など、特別な食事を一緒に作り味わうことは、子どもの食や和食文化への興味を育てる良い機会になります。

参考に見よう！



食べられるものも大人と同じ料理が増えてきます。好き嫌い・むら食いも出てきますが、この時期の好き嫌いは定まったものではありません。気分で食べないこともあるので、嫌いだと決めつけないようにしましょう。

食事づくりや準備を通じて社会性・協調性を身につける時期です。家族やさまざまな人と食事を共にする経験を重ねることで、人への思いやりの心が育まれていきます。また、行事食は、子どもが和食文化に触れる絶好の機会。いつもと違う雰囲気食べ物もいた

たくさん、子どもは食の世界の深さを知り、行事食の意味を少しずつ理解していきます。最近では、箸を使わずに食べられる食事やワンプレートの食事が増えています。箸やごはん茶碗、汁椀を使った和食で日本の食文化に触れる機会を大切にしていきたいでしょう。



### POINT 3 家庭菜園で食べ物への感謝の気持ちを育もう!

野菜を育てたり収穫する体験からは、野菜の育ちを知るだけでなく、自然の恵みと働くことの大切さに気付くことができます。作物の命をいただいていることも伝え、命の尊さや食べ物を大切にすることも育んでいきましょう。

### POINT 2 和食のマナーのしつけは子どもの社会性を育む第一歩!

マナーは人に不快な思いをさせない、コミュニケーションをスムーズにするためのものです。箸の使い方や食事マナーはもちろん、作ってくれた人への感謝や食器などの道具を大切に扱うことも伝えていきましょう。



## やってみよう

## 炊飯器でおもちづくり

日本人が大切にしてきたお米で作るおもちは、特別な食べ物です。おもちもち米を蒸して、杵と臼でついて作るのが一般的ですが、炊飯器でも作ることができます。つきたてのやわらかいおもちは格別! 親子で協力して作ってみましょう。

### 【材料】(2~3人分)

もち米……………2合    水……………360cc  
片栗粉……………適量

### 【作り方】

- 1 もち米を普通の米と同じように研ぎ、炊飯器で炊く(浸漬は不要)。
- 2 炊きあがったもち米をボウルに移し、麺棒の先に水をつけて、粘りがでるまでまんべんなくつく。
- 3 まとまってきたら、片栗粉をひいたバッドに移し、手で適当な大きさにちぎり丸める。
- 4 あんこやきな粉、しょうゆなどお好みの味付けをしたら出来上がり。  
※残ったおちはラップで包み、冷蔵または冷凍保存ができます。

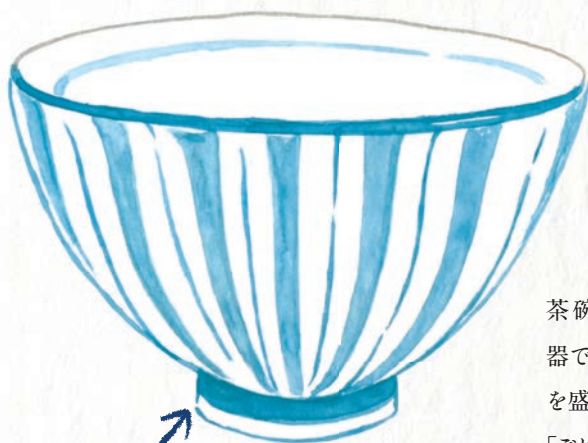


／ 食べ物だけじゃない。和食の魅力を発見 ／

# 和食器で食事を楽しもう！

茶碗に汁椀、箸は和食には欠かせない食具です。

昔から使われ和食文化を支えてきた和食器の良さを見直してみませんか。



高台があると器を持ちやすく置いたときも安定します。熱いものを入れたときも手に熱が伝わりづらくなります。

## ごはん 茶碗

rice bowl

茶碗はもともとお茶を飲むための器でしたが、江戸時代後半にごはんを盛る器としても使われるようになり「ごはん茶碗」になりました。子どもに割れやすい茶碗をていねいに扱うことを伝え、器を大切にする心を育んでいきましょう。



昔は一人一人のお膳で食事をしていました。お膳から口元まで遠いので器を持って食べる習慣が生まれました。

器を手に持ち口をつけて汁をすする和食では、汁椀には熱が伝わりにくい木製のお椀が使われます。特に漆器は日本を代表する食器で、海外では「ジャパン」と呼ばれ人気です。日本各地の漆器の名産地では、さまざまな作風の漆器が作られています。

## 汁椀

soup bowl

本物の漆器は高価ですが、修理して使い続けることができます。食洗器対応のものもあります。



### 子ども用食器の選び方

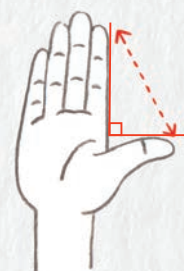
#### ごはん茶碗・汁椀

離乳食が完了期を迎えたら子ども用の食器を用意しましょう。サイズは子どもが手を開いた時、親指で茶碗の縁を、その他の指で底を持つことができる大きさのものを選びましょう。



#### 箸

親指と人さし指の間の長さの1.5倍の長さが目安です。太すぎるもの細すぎるものは使いづらいので避けましょう。



# 箸 chopsticks

アジア圏には箸を使う国が多くありますが、スプーンを使わず箸だけで食事をするのは日本だけです。スプーンを使わない代わりに、汁椀を手に持ち直接口をつけて汁物をすすする習慣が生まれました。また、家族それぞれが自分専用の箸を使うのも他の国にはない習慣です。



成長に合わせて箸は変えましょう  
(14ページの選び方参照)。  
他にも割り箸や納豆用、麺用など  
用途に合わせた箸も工夫されてい  
ます。



祝いの時に使う「祝い箸」は、両端が細くなっています。これは一方の端を神様、もう一方を人が使って、神様と共に食事をするという意味を持ちます。



箸おきは食卓に彩りを添え、  
季節感を楽しむこともできます。

## 箸おき chopsticks stand

箸をおくための道具。口をつけた箸先が食卓に直接触れるのを防ぎ、渡し箸(箸を茶碗や皿の上にのせる悪いマナー)も防げます。子どもと一緒に折り紙や庭木で箸おきづくりを楽しんだり、好きな箸おきを選んでもらい、箸のマナーに興味をもってもらいましょう。

## 日本は 器の種類が多い!?

ごはん茶碗、汁椀の他に、焼き魚は平皿、煮物は鉢を使うなど、和食では料理に合わせてさまざまな食器を使います。近隣諸国をみても、これほど多くの器を使うのは日本だけのようです。また、食器の素材や模様もたくさんあります。季節に合った色合いや形をした器を選んで、器でも季節感を楽しむことができます。



春夏は明るい色合いの器、  
秋冬は厚みのあるどっしりした  
器がおすすめ



# が い っ ぱ い ! む 和 食 す ご ろ く

節分

福豆をまいて邪気を払い、一年のしあわせを祈ります。

福豆



初午  
はつうま

稲荷神の遣いとされるキツネの好物・油揚げやいなり寿司をお供えて商店・繁盛・家内安全を祈ります。

いなり寿司



上巳の節句  
じょうし

別名「桃の節句」。桃の花やひな人形を飾って女の子の成長としあわせを願います。

ちらし寿司  
はまぐりの潮汁



ぼた餅



春分の日

春分の日前後3日を合わせた7日間が彼岸。ぼた餅をお供えて先祖供養をします。

お花見

桜の花に宿るとされる田の神様をもてなし、豊作を祈ります。

花見団子



たけのこ



初がつお



八十八夜

立春から88日目。この日に菖蒲湯に入って厄払い、ちまきや柏餅を食べて男の子の成長を願います。

新茶



端午の節句  
たんご



立夏

青豆



小正月

邪気を払うとされる小豆を入れた粥を食べて無病息災を祈ります。

あさり



新じゃが



鏡開き

お供えの鏡餅を食べて家族の一年のしあわせを願います。

お汁粉



とろろでん



土用の丑の日

夏の土用の丑の日には鰻や「う」のつくものを食べて健康を祈ります。

鰻



そうめん



七夕の節句  
しちせき

別名「笹の節句」。短冊や飾りを笹竹に吊るし、技芸上達・豊作を願います。天の川に見立てたそうめんを食べます。

おはぎ



十三夜(栗名月)

十五夜と同じく栗料理などを供えてお月様を拝み、収穫を祝います。

栗



# おいしい 四季を楽しむ

**お正月**  
おせち料理を用意して家族で食べ、一年のしあわせを祈ります。



お七煮

**お七煮**  
関東は角餅・醤油味、関西は丸餅・白味噌味など日本各地にはさまざまなお七煮があります。



七草粥

春の七草を入れたお粥を食べて一年の健康を願います。

**人日の節句**  
じんじつ

## GOAL



年越しそば

**大晦日**

「年の締めくくりにそばを食べます。そばは細く長いことから長寿を願います。」



鍋もの

**冬至**

一年で一番昼が短い日。小豆や力ボチャを食べて邪気を払い、柚子湯に入って身を清めます。



南瓜  
なんきん  
(かぼちゃ)



干し柿

別名「菊の節句」。菊の花を浮かべた菊花酒を飲み、長寿を祈ります。

**重陽の節句**  
ちやうやう

菊花酒



**立秋**

**十五夜(芋名月)**

すずきを飾り、月見団子や里芋料理などをお供えてお月様を拝み、収穫を祝います。



松茸

**秋分の日**

秋分の日前後3日を合わせて7日間が彼岸。おはぎをお供えて先祖供養をします。



赤飯  
千歳飴



**七五三**

子どもの成長に感謝し、健康と長寿を願って氏神様にお参りします。

**和食の日**  
11月24日  
日本の食文化「和食」の大切さを考える日です。



# 家族のしあわせを願う お祝いの和食

年中行事や家族のお祝い事などを行なう特別な日を「ハレの日」といいます。

ハレの日には家族や親戚が集まって、しあわせや健康に感謝し、特別な料理が食べられてきました。



## お正月

### おせち料理に込められた願い

家庭において最も身近な年中行事といえば「お正月」でしょう。一年の始まりであるお正月は、しあわせや豊作をもたらす「歳神様」を各家庭で迎える行事として、鏡餅やお雑煮、おせち料理を用意し、大切に祝われてきました。

おせち料理はもともと、神様にお供えたものを、後から家族でいただくものでした。神様と食事を共にすることで、福を招き災いを打ち払うと考えられていたためです。

さまざまな願いや意味が込められた料理を食べながら、家族の一年のしあわせを願いましょう。



## 子どもと作るかんたんおせち

すべてのおせち料理を用意するのはなかなか大変なものです。そこでおすすめなのが、数品をワンプレートに盛り付けた「簡単おせち」。子どもと一緒に手づくりおせち料理にも挑戦してみましょう。

### 【伊達巻】

卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・3個  
はんぺん・・・・・・・・・・・・・・・・50g  
「砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3  
A みりん・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
「だし汁・・・・・・・・・・・・・・大さじ1



はんぺんをちぎる、調味料を加える、卵を割るなど。子どもにお手伝いの楽しさを経験させましょう！

- 1 オープンシートで型を作る。33cm×35cmのオープンシートを用意する。  
4辺とも3cm幅に3回折って縁を作り、15cm×17cm×3cmの型を作る。



- 2 フードプロセッサーにはんぺんを粗くちぎって入れ、卵、Aを加えなめらかになるまで攪拌する。
- 3 1の型に流し入れ、オーブントースター(200～250℃)で10～15分焼く。

- 4 巻きす(あれば鬼すだれ)に焼いた表面が下になるように置き、巻く(厚みがあって巻にくい時は手前側に1センチ間隔で3本ほど浅い切れ込みを入れると巻きやすい)。

- 5 巻きすの上から2か所程度輪ゴムで止め、冷めるまでそのままにしておく。



## 人生儀礼の和食

### 子どもの健康を願う 人生儀礼

日本では、季節の節目だけでなく、人生の節目でもお祝いをしたり、厄払いをする「人生儀礼」が行われてきました。昔は幼いうちに命を落とす子どもが多かったため、子どもが無事に育ち長生きできるようにと願いを込め、赤飯やご馳走を用意して家族で食べました。こうした儀礼の意味を知ること、あらためて健康であることに感謝し、家族のきずなを深めていきましょう。



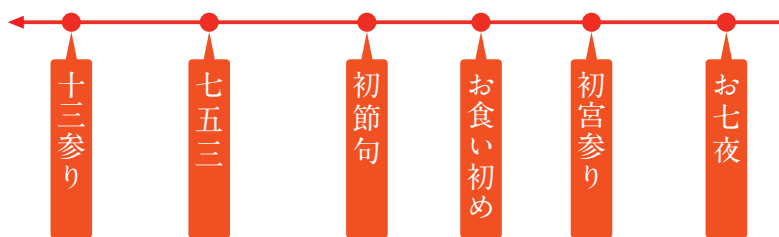
#### 千歳飴

「千歳」という名前の通り、健康や長寿を願って子どもに持たせたもの。元々は麦芽から作った細長い飴を、縁起のいい紅白の色に染めたものでした。



#### お食い初め

生後100日目に「一生食べることに苦労しないように」と願いを込めた膳を用意します。丈夫な歯が生えるよう「歯固めの石」も欠かせません。



千支がひと回りする13歳に関西を中心に行われます。

子どもの成長に感謝し健康を願って氏神様にお参りします。男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年にお祝いします。子どもには千歳飴を持たせます。

女の子は3月3日、男の子は5月5日に人形を飾り、健やかな成長を祈願します。

生後初めて赤ちゃんに食べ物を食べさせる儀式。

誕生から1か月ほど経つと、地元の神社で我が子の健康と長寿を祈ります。

誕生から7日目に、赤ちゃんの名前を書いて紙を張りだし、神様に報告したとされます。

#### なぜ「赤飯」を食べるの？

人生儀礼など祝いの席では、よく赤飯が食べられます。これは、昔は赤い色に邪気や厄を払う力があると信じられてきたためです。赤飯に入っている豆は、小豆では炊くと皮が破れて縁起が悪いとされ、破れにくい「ささげ」という豆が使われることもあります。

赤飯の他にも、おはぎや団子などがお供えに使われたり、食べられてきました。昔の人々は、米や餅、豆にも特別な力があると考えていたからです。





発行：農林水産省

企画：株式会社 JTBコーポレートセールス

編集・制作：株式会社 食育ずかん