

高校生の皆さん、運動栄養学科通信をご覧くださりありがとうございます！運動栄養学科では、栄養や食に関わる内容を学ぶことができる学科です。

3月21日は**春分の日**ですが、春分の日に食べる風習のある「行事食」について知っていますか？

今回の運動栄養学科通信では、季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理の「**行事食**」（1月～7月）についてご紹介いたします。

## お正月

お正月に食べられることが多い**おせち料理**ですが、おせち料理に使われている食材には、それぞれ新しい年への願いが込められています

例) ◎数の子・・・たくさんの卵から代々栄えるようにという意味が込められている

◎きんとん・・・きんとんには「財宝」という意味があり、1年間豊かな生活が送れるようにという願いがある

◎えび・・・腰が曲がるまで長生きできますようにという意味がこめられている



1月～7月の行事食として他にも様々な料理があります。  
例) お正月・・・お雑煮  
1月7日・・・七草がゆ  
2月3日（節分）・・・恵方巻  
7月7日（七夕）・・・そうめん

**3月21日**  
(日にちは毎年異なる)

## 春分の日

例) ◎ぼた餅  
ぼた餅などをお供えて  
先祖供養をする



**5月5日**  
(こどもの日)

## 端午の節句

例) ◎柏餅 ◎ちまき  
ちまきや柏餅を食べて  
男の子の成長を願う

**3月3日**

## 上巳の節句（桃の節句）

例) ◎ちらし寿司 ◎はまぐりの潮汁

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の成長と幸せを願う日



行事食は地域によって食材や味付けが異なる料理もあります。行事食を知ることによって、各地域や国の食文化について学ぶことができますので、気になる方はぜひ調べてみてください！