



名寄市立大学の窓から

知への誘い

vol.75

季節の行事食を楽しんでみませんか

保健福祉学部 栄養学科 講師 市川 晶子



私たちの生活は、行事や儀礼など特別なことがある「ハレ」の日と、日々営まれる日常の「ケ」の日があります。「ハレ」の日には、神仏を迎えて年中行事や人生儀礼を祝い、それぞれの行事に合った食べ物を食べる習慣がありました。これを行

事食といえます。3月の主な行事の一つにひなまつりがあります。桃の節句・上巳の節句とも呼ばれていますが、女の子の健やかな成長を願う行事です。ひなまつりでよく食べられるものに、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物、ひし餅があります。

ちらし寿司は、お祝いするときによく食べられる料理の一つで、縁起の良い食材が多く使われています。エビは「長寿」、



はまぐりは、平安時代から「貝合わせ」というかるたのような遊びがありました

が、江戸時代になると、対

になっていく貝殻でなければびったりと合わないことから、「良縁に巡り合い、生涯一人の人と添い遂げて幸せな人生を送りますように」という願いが込められるようになりまし

ひし餅は、赤、白、緑の



3色で彩られています。色の由来は諸説ありますが、赤は花(桃)、白は白酒、緑はよもぎを表しているといわれています。

よもぎは邪気を払う力があるといわれています。また、ひし形は心臓の形に似ているため厄災を払おうとする気持ちや、娘の健康を願う気持ちを表しているともいわれています。管理栄養士の仕事には、給食施設での食事提供があります。食事は施設を利用する方にとって、生活の楽しみの一つでもあります。行事食は季節の風物詩であり、旬の食品を取り入れたものが多くなっています。そのため、給食施設では行事食を提供することで、給食を利用する方が季節を感じられるように工夫をしています。例えば、高齢者福祉施設では、行事や季節の移ろいなどを盛り込んだ行事食などのメニューを充実させることで、日々の食



うかがいましょうか。

に変化をつけ、潤いのあるものにする取り組みがなされています。また、保育所や学校での行事食には、子どもたちに日本古来の食文化を継承していく役割もあります。行事食は地域や家庭で傳承されてきたものですが、近年では核家族の増加や食の簡便化など生活様式や食生活が変化するにつれて、行事食の傳承が薄れていることが危惧されています。大学生とその親を対象とした調査では、学生世代は親世代より行事食を食べた経験が少ない傾向にあります。また、家族と一緒に食事をするのを大切にしている人は、学生・親世代ともに行事食を知っているだけでなく、さまざまな行事経験が多くなっています。特別な日や行事のある日には家族で食卓を囲み、行事にちなんだ食べ物を取り入れてみてはいかがでしょうか。



大学図書館へようこそ！

年度末を迎えました。本学学生が受験する国家試験も終了し、帰省する学生も多いため、静かな期間となります。図書館をたくさん利用してくれた4年生も卒業、社会での活躍を願っています。

【3月の開館について】

- ・日曜日と春分の日は休館です。
- ・蔵書点検のため5日(火)～7日(木)は休館します。
- ・2日(土)から17時で閉館します。(4月6日(土)まで)

◆問い合わせ

名寄市立大学図書館 ☎01654⑧7671(直通)

大学図書館にはこんな本があります

～く「知」への誘い～からもう1歩～

行事食に関する図書を紹介します。

『和の行事えほん』 高野紀子/著 あすなる書房
→季節ごとの行事・食べ物をきれいな絵で解説しています。

『伝えていきたい日本の味』 栗原はるみ/編 扶桑社
→伝統的な家庭料理を幅広く紹介しています。

『娘に伝えたいおせち料理と季節のごちそう』 本田明子/著 講談社
→お正月料理を中心に、季節の行事食も数多く紹介。

『和食と食育 和食のこころを受け継ぎそして次代へ』 江原絢子/著 アイケイコーポレーション
→日本の食全般について詳しく取り扱っており「行事食・郷土料理と地域性」という項目があります。

