

### 色々な餅の種類



おはぎ

もち米とうち米を炊いて潰し、あんで包んだもの。秋に咲く萩の花のような姿からこの名に。春の彼岸で食べるのは牡丹の花にかけて「ぼた餅」です

団子

米粉を丸めて煮たり蒸したりしたもので、串に刺すほか、三角形に積んでお供えにすることも。「団」という字には「丸い」という意味があります



粽(ちまき)

笹の葉でもち米を包み、いぐで縛って蒸したり茹でたりしたもの。昔は茅(ちがや)の葉で包んだことが名前の由来とされます。葉には防腐効果も

### 日本人はこんなに餅を食べている！

餅を食べる年中行事は、代表的なものだけでもこんなにたくさん。

1月1日	正月	米の餅
1月11日	鏡開き	米の餅
1月15日	小正月	米の餅
2月8日	事八日、事始め	米の餅
3月3日	上巳の節句	米の餅(菱餅など)
3月 春分	春の彼岸	米の餅(ぼた餅など)
5月5日	端午の節句	米の餅(粽、柏餅など)
9月9日	重陽の節句	米・粟・きびの餅
9月 秋分	秋の彼岸	米の餅(おはぎなど)
9月 十五夜	月見	米の餅(月見団子など)
10月 亥の日(旧暦)	亥の子	米・そば・いもなどの餅(亥の子餅など)
12月8日	事八日、事納め	米の餅

### 東西で異なる雑煮の餅の形状



雑煮に入れる餅の形について出身地ごとに聞き取った結果、中部を境に東は角餅、西は丸餅が多いことが確認されました

本来、餅は丸いということを下で説明しましたが、雑煮に関しては、寒冷な地域を中心に広く角餅が食べられてきました。寒さや乾燥で餅が割れたり、削げ落ちたりするを防ぐため、冬の水分や空洞を麺棒で押し出したのし餅(切り餅)の方が、寒冷地での保存に向くと考えられるからです。生活の合理性からくるこうした違いも、多様な自然環境を持つ日本の食文化を表すものといえるでしょう。暖房が普及し、全国どこでも同じものが手に入る現代では、このような違いも減りつつあります。

### 小正月の小豆がゆ

小正月の朝には、邪気を祓うといわれる小豆と米を炊き込んだおかゆを作って家族全員で食べ、1年間の健康を祈願します。鏡開きの餅を入れることも。



### なぜ豆をまくの？

主食原料のひとつである豆には米同様に力が宿り、悪霊を退けるといわれる考え方が、中国の古い鬼追いの行事「追儺(ついな)」と合わり、広まったとされています。



### 上巳の節句 ひな祭りの食べもの



はまぐりの潮汁

この時期に採れるはまぐりは、対になっている貝がら同士でしか形がぴったりと合わないことから、天気が予報がない時代は、田植えの日を決める重要な目安となりました



菱餅

緑の餅は、厄を祓うヨモギ入り。赤い餅は桃の花を表します。昔は白い餅に子孫繁栄の意味を持つ菱の葉が使われました。地域により、色や形状に様々なバリエーションがみられます

### 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7種の若菜の生命力をもらい、病気を防ぐ願いが込められています

### 鏡開き(1月11日)

鏡餅をおろし、1年間の無病息災を願って、雑煮やぜんざいにして食べる日。カミが刃物を磨くとされるために包丁は使わず、手や木づちで餅を割ります

### 小正月(1月15日)

古い暦では満月から満月を1ヵ月と考え、満月の15日を月の頭としたことが由来。どんど焼きや秋田のかまくらなど、今でも様々な行事が行われます

### 節分(2月3日)

立春の前日。昔は立春から1年が始まるとされたため、「季節の分かれ目」を意味しています。今も節分を大晦日のように「年越し」「年取り」と呼ぶ地域も

### ひな祭り(3月3日)

「上巳(じょうし)」の節句。旧暦ではこの時期に吹き、邪気を散らした桃の花やひな人形を飾るほか、ごちそうを用意し、女の子の成長と幸せを願います

### 春の彼岸(3月後半)

春分の前後7日間。仏教で極楽浄土があるとされる真西に太陽が沈むため、ご先祖さまへのしめ、感謝の思いを捧げるのに良い時期とされたのが始まりです

### 花見

昔、桜は「福のカミが宿る木」とされてきました。里の桜の花が咲くとカミが降りてきたとしてもなし、その年の豊作を願って宴を催したことが由来です

### 端午の節句(5月5日)

強い香りを持つ菖蒲を魔除けにした中国の風習が元。江戸時代には「菖蒲」が「勝負」と縁がり、男子の節句とされ、兜や武者人形を飾るようになりました

### 入梅(6月前半)

暦上の梅雨入り。「梅」の字を使うのは、この時期梅の実が熟すためといわれています。天気予報がない時代は、田植えの日を決める重要な目安となりました

1月



2月



3月

4月



5月

6月

こうして稲魂信仰は、稲作が盛んな東アジアの各地で見られます。現代では四角い角餅を食べる家庭も増えていますが、餅は本来、丸い形をしています。丸は人間にとってもっとも大切な心臓の形であり、同時にものごとの完璧さを表す円形でもあったとされるからです。家庭で食べる雑煮には角餅を入れても、鏡餅に角餅を使うというのは聞いたことがありません。床の間や神棚に置き、カミへお供えする鏡餅には必ず丸餅を使うように、丸という形への日本人の精神性が現れるのでしょうか。餅はカミそのものであり、餅を食べることは、カミの恩恵をいただくこと。そして年中行事を通じ皆で食べることで、交友関係を深める意味も持っていたと考えられています。

### こ

こからは、様々な年中行事を見ていきましょう。まず確認したいのは、年中行事が、月の満ち欠けをもとに作られた旧暦に基づくものだということです。1ヵ月は30日か29日で、各月の15日は満月でした。しかし、それでは実際の季節との間にずれが生じます。現在でも4年に1回、閏年を設けて調整しますが、昔は数年に一度、同じ月をもう一度繰り返す閏月を設けていました。日本の暦が世界共通の太陽暦になったのは明治6(1872)年ですが、旧暦の年中行事の多くは、そのまま新暦の月日に移行して行われています。さらに、太陽の運行に合わせた二十四節気(じゅうにせうき)という季節区分も使われます。立春、大寒などがそうですが、これらは昔農作業の便利な目安となっていました。さて、年中行事の精神がもっとも強く表れるのは正月ですが、正月を過ぎてからやってくる身近な年中行事といえ、節分があります。豆をまいて鬼を祓うことはよく知られていますが、なぜ豆なのでしょうか。それは米と同じように私たちのエネルギー源であり、霊力を持つとされる豆で病や災い、鬼を祓い、さらにその豆を食べることで力をいいただくことができると考えられていたからです。

正月同様、ほかの行事にもこうした意味があります。節分以降も、ひな祭り、端午の節句、七夕など、児童生徒たちが親しみやすい年中行事が続きますが、それらに込められた思いを、食育の現場を通じ、楽しみながら児童生徒に伝えられるとよいでしょう。