

わんぱくだより

子どもに伝えたい「食文化」

一年の始まりを祝うお正月は、日本人にとって、特別な年中行事です。そして、お正月に食べる「おせち料理」。その内容や食べ方は、地域ごとに様々なバリエーションがありますが、「料理を食べることで健康長寿を願う」という点と、「日本の伝統文化の中で人をつなぐ」という点は、どの地域でも同じです。お正月は、子どもたちに地域、家庭の味と文化を伝える絶好の機会です。

★食文化の継承について

「あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか？」という質問に対して、「受け継いでいる」と答えた人は69.3%。そして、「受け継いでいない」と答えた人に、それらを受け継ぐために必要なことを聞いたところ、「親等から家庭で教わること」を挙げた人の割合が72.1%と最も高く、続いて「子どもの頃に学校で教わること(32.9%)」「地域のコミュニティで教わること(21.8%)」の順となっています。「受け継ぐ必要はない」と答えた人は少なく、多くの人が日本の食文化を大切に思い、継承していきたいと考えています。食育に関する意識調査(農林水産省平成31年3月報告)

食文化を継承するために学ぶ機会を増やす



地域コミュニティ

★日本の食文化の特徴

日本には、普段通りの生活を送る「ケの日」と、特別な「ハレの日」があります。そして、「ハレの日」には2種類あり、1つは正月のような季節ごとにめぐってくる年中行事。もうひとつは、お誕生日や還暦などの人生の節目に行われる行事です。行事の際には、普段とは違う、その時ならではの食事をいただく風習があり、それが日本の食文化の特徴のひとつです。

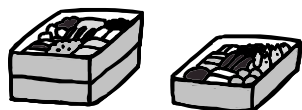
普段通り「ケの日」の食事

食事を通して正しい味覚や栄養バランスを学ぶ



特別な「ハレの日」の食事

食事を通して邪気を払う・健康長寿を願う



★行事食の楽しみ方

1・一緒に食べる楽しさ

「地域の風土に合わせて育まれてきた“食”をとおして、家族や親戚がつながる。」これが日本の行事の特徴であり、この体験が子どもたちの社会性を育てます。みんなで食べる食事は、誰にとっても楽しい時間。日本の伝統文化の中で、食は人をつなぐ役割を担っています。

2・普段とは違う「食事」の楽しさ

子どもにとっては、一緒に食べる人が違う、場所が違う、食事が違うことは、何もかも新鮮に感じるでしょう。行事ごとに、ふさわしい料理・食べ方がある日本は、世界的にみても豊かな食文化です。

3・行事に込められた思いを知る

行事の食事には、「邪気や災厄を払い、健康長寿を願う」という意味があります。お正月は、家の入口に門松を飾り、「歳神さま」を招き入れ、神と食事を共にしつつ、福を招き災いを打ち払うという願いが込められています。子どもたちは、行事に込められた思いを知ることで、「神々、ご先祖様、自然」と「自分」とのつながりを感じ、それが生きる上での豊かさ、楽しさにつながります。

家族の健康や長寿
成長を祈る



仕事の安全や豊漁
豊作を祈る



毎日が無事に過ごすことに
感謝する、神仏に感謝する



大地や海の恵みに
感謝する



4・食べ物に込められた願いを知る

行事によく食べられる「赤飯」は、古くから邪気や厄を払うと信じられており、祝儀だけでなく、お盆などの仏事にも食べられています。お正月に食べる料理にも、それぞれに願いが込められています。家族団らんの中で、子どもたちにそれぞれの食べ物に込められた願いを伝えましょう。



かずのこ(魚の卵)
子孫繁栄を願う



黒豆
まめに働き
まめに暮らせますように



紅白かまぼこ
縁起がよい初日の出



たつくり
田を作るということから
農作物の豊年、家内安全の願い



きんとん(黄金色)
お金がたまりますように



昆布巻き
縁起物(よろこぶのこぶ)



背の曲がったえび
腰が曲がるまで元気で長生き



れんこん
穴があって向こうが見える
先を見通せますように

5・「おもてなし」のころよさ

「おもてなし」は、お互いに思いやる気持ちから生まれるころよさです。食事をつくる人は、食べる人の顔を思い浮かべながら食事をつくる。そして食べる人はつくってくれた人の気持ちを思う。ここに互いにもてなす喜びが生まれます。お正月は、「おもてなし」の心を育てる絶好のチャンス！子どもたちと一緒に「おせち料理」づくりに挑戦してみましょ。

～子どもが喜ぶ「ごまたっぷりたつくり」～

- | | |
|--------------|--|
| たつくり用 小魚 30g | 1 フライパンにたつくりを入れ、焦がさないように弱火でホキッと折れるくらいまで炒る。 |
| 砂糖 大さじ1.5 | ※お手伝いポイント！ たつくりを折ってみましょう。子どもが折れるくらいが目安です。 |
| しょうゆ 小さじ1 | 2 1を取り出し、フライパンを拭いて、砂糖としょうゆを煮立たせ、たつくりを戻して絡める。 |
| ごま 大さじ2 | 3 ボールにごまを入れて、2を加えて混ぜ、熱いうちにお皿に広げて冷ます。 |