



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」、



レンコンは「先が見通せるように」、豆は「まめに健康に働けますように」という願いが込められています。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

になつてはいる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



に变化をつけ、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。



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、『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。



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)