

おせちの1つ1つに意味があるの？



行事の食べ物っておもしろいね！

行事食

季節の行事とともに味わう食べ物



この教材の使い方

1

見て・ふれて・感じる

写真や実物、動画でも確かめてみましょう。身近な行事や食べ物の中にも、日本文化はたくさんあります。

2

「なぜ？」を考える

行事やしきたりには、それぞれ意味や願いがこめられています。由来を知ると、ぐっと面白くなります。

3

「やってみよう」で体験する

答えは30ページにあります。家族や地域の人に話を聞くのもおすすめです。地域によるちがいも楽しみましょう。



Ken (ケン)

日本の中学生。地元のお祭りが大好き。



Emma (エマ)

カナダから来た留学生。日本文化を勉強中。

もくじ

行事食を知ろう	3
新年の行事食	4
春の行事食	5～7
夏の行事食	8～9
秋・冬の行事食	10～11
行事食のまとめ	12～15
見る・体験する	16～17
おさらいしよう	18～22
練習しよう	23～25
伝えてみよう	26～28
まとめ	29～30

行事食ってなに？

行事食がどんな食べ物か知ろう。

行事食とは、季節の行事や祝いの日に合わせて食べる、特別な食べ物のことです。
1年を通してさまざまな行事食があり、それぞれに願いや意味がこめられています。



1年の行事食の例

おせち料理

ちらし寿司

うなぎ

月見だんご

年越しそば

季節ごとに、ちがう行事食が登場します。

ポイント

- 行事食には、健康や幸せを願う気持ちがこめられていることが多いです。
- 同じ行事でも、地域や家庭によって内容がちがうことがあります。

やってみよう

1. 知っている行事食を3つ書いてみよう。

書いて覚えよう

お正月のおせち・七草がゆ

新年をむかえる行事食を知ろう。

おせち料理

おせちしょうり／osechi

お正月に食べる、縁起のよい料理

七草がゆ

ななくさがゆ／seven-herb rice porridge

1月7日ごろに食べる、若菜入りのおかゆ

料理

こめられた意味

黒豆

まめ（元気）に働けるように

数の子

子孫が栄えるように

七草がゆ

1年の健康と、正月で疲れた胃を休める

ポイント

- おせち料理は、重箱に詰めて食べることが多いです。
- 七草がゆには、せり・なずななど、春の七草が入ります。

やってみよう

- おせち料理を食べたことがあれば、印象に残った一品を書こう。

書いて覚えよう

節分の豆と恵方巻き

節分の行事食を知ろう。

節分

せつぶん / Setsubun

季節の変わり目とされる2月はじめの日

恵方巻き

えほうまき / ehomaki

その年の縁起がよいとされる方角を向いて食べる
太巻き

ポイント

- 節分には、豆をまいて災いをはらい、年の数だけ豆を食べる習わしがあります。
- 恵方巻きは、近年広く知られるようになった習わしだといわれています。

Emma

恵方巻きって、どうやって食べるの？



Ken

その年の恵方を向いて、しゃべらずに1本食べ切るといわれているよ。

やってみよう

1. 節分の豆まきをしたことがありますか。 _____

書いて覚えよう

chirashi-zushi

酢飯に具を散らした料理。ひな祭りによく食べられる

はまぐりのお吸い物もあわせて食べられることが多いです。

- ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願う行事です。

1. ちらし寿司を食べたことがあれば、感想を書こう。

春から初夏の行事食を知ろう。

botamochi

春の彼岸に食べる、あんをまぶした餅

kashiwa-mochi

5月5日ごろに食べる、柏の葉で包んだ餅

- ぼたもちは、春の彼岸に、ご先祖様への感謝をこめて食べられます。
- 柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、縁起のよい葉とされています。

1. ぼたもちかかしわもち、食べたことがあるのはどちらですか。

夏の行事食を知ろう。

どうのうしのひ／Day of the Ox

somen

8

お盆は、ご先祖様をお迎えし、感謝の気持ちを表す期間とされています。
肉や魚を使わない精進料理をお供えする地域や家庭もあります。

- お盆に食べるものは、地域や家庭によってさまざまです。
- きゅうりの馬やなすの牛など、野菜を使った飾りをつくる地域もあります。

1. 家でお盆にすることを、家族に聞いてみよう。

一般社団法人文化芸術支援協会 | 行事食 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

秋のおはぎ・お月見のだんご

秋の行事食を知ろう。

おはぎ

ohagi

秋の彼岸に食べる、あんをまぶした餅

月見だんご

つきみだんご / tsukimi dango

十五夜に満月に見立てて供えるだんご

ポイント

- おはぎとぼたもちは、材料がよく似ていますが、食べる季節によって呼び名がちがうといわれています。
- 月見だんごは、すすきとともに供えられることが多いです。

やってみよう

1. 満月を見たことを覚えていますか。どんな様子でしたか。

書いて覚えよう

冬の行事食を知ろう。

とうじ／winter solstice

としこしそば／toshikoshi soba

11

お祝いの席の行事食を知ろう。

赤飯

せきはん / sekihan

小豆などで赤く色づけた、お祝いのごはん

ポイント

- 赤飯の赤い色には、邪気をはらう力があると昔から考えられてきました。
- 誕生日や七五三など、家庭のお祝いごとで食べられることもあります。

やってみよう

1. 赤飯を食べたことがあれば、どんなお祝いのときだったか書こう。

書いて覚えよう

- 行事食の多くには、健康・長寿・子孫の繁栄など、家族の幸せを願う気持ちがこめられています。
- 季節の食材を取り入れることで、旬の恵みに感謝する意味もあります。

1. 行事食に共通していると思う願いを、自分の言葉で書いてみよう。

書いて覚えよう

14

① だんご粉に水を加えてこねる。② 3つの色に分けて丸める。③ ゆでて冷やし、くしにさす。

書いて覚えよう

季節の食材売り場

スーパーの季節コーナーにも、行事食のヒントがあります。

- 季節ごとに売り場が変わることに気づくと、行事食がより身近に感じられます。

1. スーパーや家で、今の季節の行事食をさがしてみよう。

体験してみよう

実際に行事食にふれてみよう。

やってみよう

行事食を食べる

行事食を作る

由来を家族に聞く

レシピを調べる

多くは、家や学校でも安全に体験できます。

ポイント

- 体験すると、本だけではわからない発見があります。

やってみよう

- この中から1つえらんで、実際に体験してみよう。
- 気づいたことを書こう。

書いて覚えよう

学んだ行事食の由来をおさらいしよう。

行事食	由来・意味
おせち料理	1年の幸せを願う料理
年越しそば	細く長く生きられるようにという願い
赤飯	邪気をはらうとされる赤い色

ポイント

- 由来を知ると、食えるときの気持ちも少し変わってきます。

やってみよう

1. この中から1つえらび、家族に説明してみよう。

書いて覚えよう

全国に見られる考え方

旬の食材を取り入れる

健康や幸せへの祈り

地域によってちがうもの

地域で味や形がちがう

つぶあん・こしあんなど

- 「日本では必ず～を食べる」と決めつけず、地域や家庭によるちがいを大切にしましょう。

1. あなたの地域ならではの行事食を1つ書こう。

昔と今をくらべよう

行事食は、時代とともに少しずつ変わってきました。

普

手作りが中心

家庭でおせちを作る

何日もかけて用意した

季節の食材が中心

手に入るものだけで作った

今

選択の幅が広がる

お店で買うことも

デパートやネットでも買える

一年中さまざまな食材

季節を問わず手に入りやすい

ポイント

- 形は変わっても、行事を大切にする気持ちは受け継がれています。

やってみよう

1. 家族に、昔と今で変わったと感じることを聞いてみよう。

書いて覚えよう

よくある疑問

行事食について、よくある疑問を確認しよう。

疑問	こたえ
おせちは全部手作り？	手作りする家庭も、購入する家庭もある
行事食は必ず食べる？	決まりはなく、家庭によってちがう
地域でちがうのはなぜ？	気候や歴史、手に入る食材がちがうため

ポイント

- わからないことは、家の人や詳しい人に聞いてみましょう。

やってみよう

1. あなたが行事食について疑問に思うことを1つ書こう。

書いて覚えよう

- 火や熱湯、包丁を使うときは、大人といっしょに行いましょう。
- 行事食を人からいただいたときは、感謝の気持ちを伝えましょう。
- アレルギーがある食材には、気をつけましょう。

ワンポイント 苦手な食材があるときは、無理せず家の人に相談しましょう。

1. 料理をするときに気をつけたいことを1つ書こう。

用語をおさらい

この教材に出てきた言葉を確認しよう。

新年・春の言葉

☐ おせち料理

縁起のよい正月料理

☐ 七草がゆ

健康を願うおかゆ

☐ 恵方巻き

方角を向いて食べる太巻き

夏・秋・冬言葉

☐ 土用の丑の日

うなぎを食べる日

☐ 月見だんご

十五夜に供えるだんご

☐ 年越しそば

大みそかに食べるそば

☐ 赤飯

お祝いの赤いごはん

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。言葉を知ると、行事食がもっと楽しくなります。

書いて覚えよう

● オ. ちらし寿司

2. 大みそかに食べるのは → (うどん / そば)

- | | | |
|--------------------------|----------------|-------------|
| ☐ | 行事食の意味を1つ以上言える | 願いのこもった食べ物 |
| ☐ | 季節ごとの行事食を言える | 1年の行事食カレンダー |
| ☐ | 地域によるちがいを説明できる | 多様性への理解 |
| ☐ | 行事食を体験した | 食べる・作る体験 |

- ✓がつかなかった項目は、もう一度そのページを読み返してみましょう。

家族や友だちに話してみよう

学んだ行事食を、自分の言葉で伝えてみよう。

好きな行事食

食べる行事

こめられた意味

家族に聞いてみたいこと

Ken の例

好きな行事食 かしわもち／食べる行事 端午の節句／こめられた意味 家系が絶えないとされる願い
／聞いてみたいこと 昔から作り方は変わっていないか

ポイント

- 話すときは、意味や由来も一緒に伝えと、もっと興味をもってもらえます。

書いて覚えよう

英語で紹介してみよう

行事食を、短い英語でも紹介できるようにしよう。

We eat osechi on New Year's Day.

ウィー イート オセチ オン ニューイヤーズ デイ
お正月におせちを食べます、という意味

It's a special food for the season.

イッツ ア スペシャル フード フォー ザ シーズン
季節の特別な食べ物です、という意味

ポイント

- すべてを直訳しようとせず、意味を簡単なことばで伝えることが大切です。

やってみよう

1. 好きな行事食を1つ選び、短い英語で説明してみよう。

書いて覚えよう

もっと知りたい人へ

行事食の世界は、ここからどんどん広がります。

調べる方法

図書館で

行事食のレシピ本を借りる

博物館で

昔の食生活の展示を見る

次に学びたいテーマ

能

次に学ぶ伝統芸能

和菓子

季節を映すお菓子の世界

ポイント

- この教材の次は「能」。伝統芸能について、新しく学んでいきます。

書いて覚えよう

行事食チャレンジ

教室の外でも、行事食はすぐに味わえます。

見つけよう

スーパーで**今の季節の行事食**を探す

味わおう

行事食を1つ食べてみる

伝えよう

行事食の意味を**家族や友だちに紹介**する

こたえ

L28 お正月→ウ ひな祭り→オ 冬至→イ 十五夜→ア 大みそか→エ
2. かぼちゃ / そば

L33 (例) 行事食とは、季節の行事に合わせて食べる、願いのこもった食べ物。

書いて覚えよう

行事食 (Season 3 | No.30)

発行：一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。

有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。

くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。