行事食年間カレンダー

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別の料理を「行事食」といいます。
行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。

1月

おせち

幸せや豊作をもたらす「歳神様」を迎え、一年の家内安全と無病息災を願います。

- きんとん：漢字で書くと「金団」。黄色を黄金に、栗を小判に見立てている。
- 田作り：乾燥させた小魚を田んぼの肥料にしていたことから、豊作祈願。
- 数の子：ニシンは卵が多いことから、子宝や子孫繁栄を願う。
- 黒豆：黒は魔除けの色。丈夫で健康に「まめまめしく」暮らせるように。
- えび：腰が曲がるまで長生きできるようにと長寿の願い。
- れんこん：たくさん開いた穴から向こうが見えることから、「将来の見通しがきく」という縁起担ぎ。
- 昆布巻き：「よろこぶ」に通じる縁起もの。
- 焼魚：出世魚のぶりや鮭、「めでたい」とかけた鯛が入ることもある。
- なます：大根とにんじんで作った紅白の酢の物。

正月

雑煮

旧年の収穫や無事に過ごせたことに感謝し、新年の豊作祈願と家内安全を祈ります。

七草 **七草がゆ**

春の七草から自然の芽吹きをいただいて、一年の無病息災を祈ります。

鏡開き **お汁粉**

正月に歳神様にお供えした鏡もちをおろし、健康を祈り、汁粉やぜんざいにして頂く日です。神様は刃物を嫌うため、包丁を使わず、木づちなどで割ります。

2月

福豆

煎った豆をまき年の数と一つ余分に食べて無病息災を祈ります。

節分 **恵方巻**

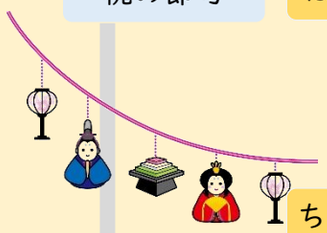
「商売繁盛、幸せを一気にいただく」という縁起かつぎで、正月に行われていた「恵方参り」が形を変え、節分のしきたりとして復活したものです。

3月

菱餅

下段の緑色は木の芽、中段の白は雪、上段の桃色は生命を表しています。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いて、生命力あふれる春が訪れた様子を表現しています。また、菱形のモチーフは繁殖力の強いヒシの実、子孫繁栄や長寿の願を込められています。

桃の節句 **はまぐりの吸い物**



はまぐりは2枚の貝殻がぴったりと合い、ほかの貝殻とは決して合わないことから、夫婦円満 の象徴とされています。女の子が良縁に恵まれ、幸せになるよう願いを込めてお吸い物でいただきます。

ちらし寿司 **ひなあられ**

春の彼岸 **牡丹餅**

お花見 **だんご**

5月

福岡県北部の郷土料理

がめの葉饅頭

福岡県では柏の葉が自生していないため、その代わりにがめ（サンキラ）の葉でつくったものです。

柏餅

新芽が育つまで落ちないことで知られる柏の葉を用いることで「子孫繁栄」の願いを表しているとされています。

ちまき

中国の古事によるもので邪気をはらうものとされています。

端午の節句 **べこもち** **ささもち**

7月

七夕 **そうめん**

中国から伝わった織り姫と彦星の伝説に、日本の伝説や旧暦の盆が加わって現代の七夕祭りになりました。
豊作を祈る行事でもあり、天の川に見立てたそうめんを食べます。

8月

土用の丑の日 **うなぎのかば焼き**

「土用」とは、四季の変わり目の18日間を指す言葉。年に4回ありますが、夏の土用が最も有名になったのは、夏バテ予防にうなぎを食べる習慣が定着したためです。
もともとは「丑の日」に体に良い「う」のつく食べ物を食べる「食い養生」の風習があり、これに「うなぎ」が加わりました。有名な説は、平賀源内の提案という説です。

お盆 **だんご** **もち**

お盆は、亡くなったご先祖様が帰ってくるといわれている時期です。この時期に食べるものは地方や家庭によって違います。

9月

十五夜 **月見団子**

月に見たてて、米の粉で丸めて作ります。
月と同じ団子をお供えして食べることで健康になるとされています。

秋の彼岸 **おはぎ**

小豆の赤は邪気を払う効果があると言われていたこと、昔は貴重だった砂糖を使うぼたもちをご先祖様にお供えすることで感謝の気持ちを伝えることに繋げているようです。

11月

七五三 **千歳飴**

「千歳」という名前通り、健康や長寿を願って子どもに持たせたものです。元々は麦芽から作った細長い飴を、縁起のいい紅白の色に染めたものでした。

12月

古式祭は宗像大社の祭事

古式祭 **特殊な神饌**

800年以上続く、宗像大社辺津宮の祭事。特殊な神饌（九年母・ゲバサ藻・菱餅）を神前にお供えします。祭典後は、お供え物を戴く御座があります。

冬至 **かぼちゃ** **柚子**

「ん」のつく食べ物を食べ、運を呼び寄せるとされています。主にかぼちゃ（なんきん）や、とうがん、大根をたいて食べ、ゆず湯に入ります。

大晦日 **年越しそば**

正月の歳神様を眠らないで迎える日。除夜の鐘をききながら年越しそばを食べます。細く長く寿命が延びるように願うとされています。