

NN

食育だより

令和3年度版 7号
練馬区立中村中学校
食育推進チーム
令和3年11月22日

「れんこん」の旬は11月

レンコンは、蓮（はす）の地下茎が肥大した部分を指します。見た目は根のようなので蓮の根＝蓮根と言われるようになりました。蓮の若葉も食べられます。

- ・疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止になります。
- ・ビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があります。
- ・ポリフェノールによる消炎止血作用があります。

レンコンのアクにはポリフェノール類が含まれています。だから切り口が茶色く変色するんです。でもこのポリフェノールには、消炎止血作用があり、胃潰瘍や十二指腸潰になった時、下血や咯血を止める効果があることがわかっています。

日本ではレンコンはおせち料理に欠かせない物となっていますが、それはレンコンの形状に理由があります。輪切りにした時に丸い空洞が並んでいて、向こうが良く見える事から、「先の見通しが良い」という縁起を担いで食べます。

すでに、生徒の皆さんは「おせち料理」について、覚えている人も多いのではないのでしょうか。縁起が良いとされる食材は他にも、ありましたね。覚えていますか。



食育だよりは、食について情報を発信していくことを目的としています。年中行事の食事や郷土料理などの食文化を中心に伝えます。

日本の食文化探検



今回は「七五三」についてです。なぜ、七五三なのでしょう。

七五三が始まった時代、それは室町時代といわれています。当時は生まれてくる子の死亡率が約50%ほどでした。まだ医療も発達していなかったため風邪や流行病で命を落とすお子さんが多かったのです。また当時の考え方として7歳までは子供は神様とされており、7歳からようやく自分の子となります。7歳になると【氏子入り】とされその地域で一人の人間として認められたこととなります。

11月15日がどうして七五三の日とされたのかについては、旧暦で11月25日は二十八宿の鬼宿日(にじゅうはっしやくのきしゅくにち)とされ鬼が外にいない日とされていたからです。この日は大体のことは順調に行える日とされていることから選ばれたという説もあるので。

また、この日は満月ということから多くの地域で収穫祭なども行われていました。縁起がいい日なのです。

「七五三」の通り7歳、5歳、3歳でお祝いをしますが、なぜ、この年齢なのでしょう。

【7歳の理由】

「帯解きの儀」(おびとぎのぎ)が行われる年齢でした。

当時大体7歳までは、付紐を使った着物をきていましたが、帯解きに儀を境に本式の帯を使った着物を着るようになります。これは大人の女性としての第一歩を踏み出したと考えられてきたのです。

【5歳の理由】

「袴着の儀」(はかまぎのぎ)が起源と呼ばれています。

これは袴を初めて身に着ける儀式です。

当初は、男女ともに行われていたそうですが、だんだんと男の子の儀式となっていったそうです。

【3歳の理由】

「髪置きの儀」(かみおきのぎ)これは髪を伸ばし始めるお祝いです。

当時は免疫力の低い赤ちゃんを清潔に保つために3歳まで男の子も女の子も髪の毛を伸ばさないようにするのが一般的でした。

そして、三歳からいよいよ髪を伸ばし始めるという儀式でした。

【七五三に食べるものとは・・・】

七五三の時にもらうものと言えば千歳飴です。千歳飴は赤と白の長い飴が入っています。飴は引っ張ると伸びますね。このことから千歳まで健やかに育てという意味合いが込められているそうです。また、七五三のお祝いの定番料理としては、和食懐石料理で、尾頭付きの鯛や赤飯、お刺身などを並べることが多いようです。また、ちらし寿司やてまり寿司などのお寿司も定番のお祝い料理になっているようです。最も、お食い初めと違って、七五三にはこれといったきまりはありません。