

# しょくいく 食育クイズ (こたえ)

問1 1 ねぎ 2 なす 3 だいこん 4 かぼちゃ

問2 B

## しょくいくコラム 和食の配膳

和食の配膳は、食事をしやすいよう位置が決められています。

また、一般的に右利きの人が多いため、右利きの人が食べやすい配膳になっています。

小鉢などの副菜は「左側奥」に置きます。副菜が2皿並んだ形では「一汁三菜」になります。

肉や魚料理などの主菜は、重い・大きい器に盛り付けられることがあります。器を持ち上げずに食べるので、箸で取りやすい右側に置きます。



和食は一つの料理を食べ続けるのではなく、ごはんとおかずを交互に食べます。そのため、お茶碗を手を持つ機会が多いので、左手に一番近い位置に置きます。

汁を飲むため、器を手を持つ必要があります。そのため、持ちやすいよう手前に置きます。

(※諸説あります)

とい  
問 3

- 1. 人日 (七草：1月7日)
- 2. 上巳 (ひな祭り：3月3日)
- 3. 端午 (5月5日)
- 4. 七夕 (たなばた：7月7日)
- 5. 重陽 (9月9日)

- A. 栗ご飯
- B. 七草がゆ
- C. ちらし寿司、はまぐりお吸い物
- D. そうめん
- E. ちまき、柏餅



**しょくいくコラム 五節供に食べられる料理**

人日は七草の節供ともいい、7種類の野菜を入れた白がゆ

を無病息災を願って1月7日の朝に食べます。

七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべ(ら)、ほとけ

のぎ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)をいい、これらを

春の七草と呼びます。



ひな祭りは桃の節供ともいわれ、ひな人形を飾り、女の子の

成長を祝う行事です。ひな祭りの料理は、ちらし寿司とはま

ぐりのお吸い物があります。お吸い物に使うはまぐりは、2枚

の貝をはがして別の貝と合わせようとしても決して合わない

ことから、夫婦の幸せな結びつきをあらわすものとして女

の子の幸せをお祈りする意味で用いられます。

たんど せつく おとこ こ せつく せいちょう りっしんしゅっせ ねが  
端午の節供は男の子の節供として、成長や立身出世を願う  
ぎょうじ やくよ しょうぶ のき しょうぶゆ はい  
行事です。厄除けに菖蒲やよもぎを軒にさし、菖蒲湯に入り、  
かしわもち た  
柏餅やちまきを食べます。



たなばた ほんらい よ きゅうれき がつ か ゆうがた い み  
七夕は本来「しちせき」と呼ばれ、旧暦の7月7日の夕方を意味  
します。この日に願い事を書いた短冊を笹竹につるす風習は、古  
くは梶の葉に歌を書いて七夕に供えたことがはじまりとされま  
す。七夕に食べる風習のあるそうめんは、この時期の小麦の  
しゅうかく かんしゅ そな  
収穫に感謝して供えるようになったものです。また、そうめんを  
あま かわ おりひめ お いと み た たなばた た  
天の川や織姫の織り糸に見立てて、七夕にそうめんを食べるとい  
う説もあります。

にほん よう かず きすう かず  
日本では陽の数である奇数はめでたい数とされています。

がつ か ようすう さいだい きゅう かせ  
9月9日は、陽数のうちの最大である「九」が重なるので

とてもめでたい日とされ、重陽と呼ばれています。菊を浮

かべたお酒を飲み長寿を願う事から「菊の節供」、江戸時代

になると栗ご飯を食べる風習が定着し「栗の節供」などと

も呼ばれるようになりました。



しょせつ  
(※諸説あります)