



食育だよい

2026.01

ニチイキッズぐし保育園

明けましておめでとうございます

沖縄では例年より暖かい日もありますが、空気は少しずつ冷たくなってきましたね。

さて、1月といえばお正月ですが、沖縄のお正月にはおせち料理の代わりに「御三味（うさんみ）」という重箱料理が並ぶ家庭も多いですね。また、今月は沖縄の伝統行事である「ムーチー（鬼餅）作り」に取り組むご家庭も多いのではないでしょうか。子どもたちには、地域の食文化や行事食に触れることを通して、食べ物への感謝の気持ちや、文化を大切にする心を育んでほしいと願っています。季節の変わり目、体調管理に気をつけながら、今月も楽しく給食、食育を進めていきたいです。



お雑煮文化圏マップ



餅の形や汁の味、具材の違いなどによって、全国にはたくさんの個性豊かなお雑煮が存在します。発祥は室町時代に貴族や武家などの上流階級の間で、縁起の良い食事、祝いの食事として定着しました。庶民に広まったのは元禄時代です。餅は、ハレの日に食するもので「神にささげる供物」の意味があり、お雑煮の具材もその土地でとれた特上の食品を使います。究極の地産地消と言えます。またそこには土地のしきたり以上に各家庭の伝統や個性が色濃く反映されており、伝統食なのに原型、お手本のない独特な料理の一々面白いです。

沖縄には、餅を食べる雑煮文化がありません。お正月には、豚のもつを使った「中身汁」や白みそ仕立ての濃厚な汁物「イナムドウチ」を食べます。



沖縄県
イナムドウチ



島根県・出雲市
小豆汁



福井県
福井雑煮



長崎県
具雑煮



*北海道と沖縄県は、古来よりの伝統的な雑煮文化がないため、記載していない。

*九州、近畿、関東はさといも文化圏でもある

*丸もちすまし文化圏とは京・江戸折衷型のこと

参考資料：農林水産省HPより



かくもち



VS



まるもち

東日本は、武家の支配が長かったため角餅が主流となっています。戦の前に「敵をのす」という縁起担ぎから、のし餅を四角に切っていたことが影響しているそうです。



西日本では、宮廷文化の伝統が色濃く残るため、丸餅が主流となっています。「角が立たず円満に過ごせるように」と意味が込められています。

