



ハウス劇場



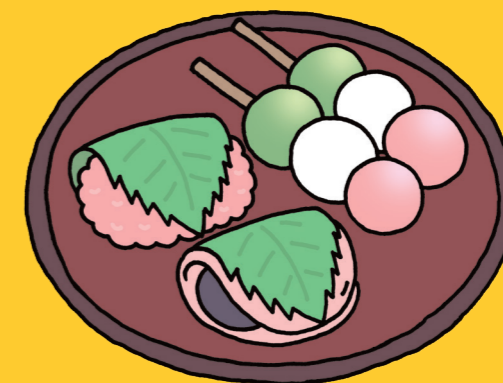
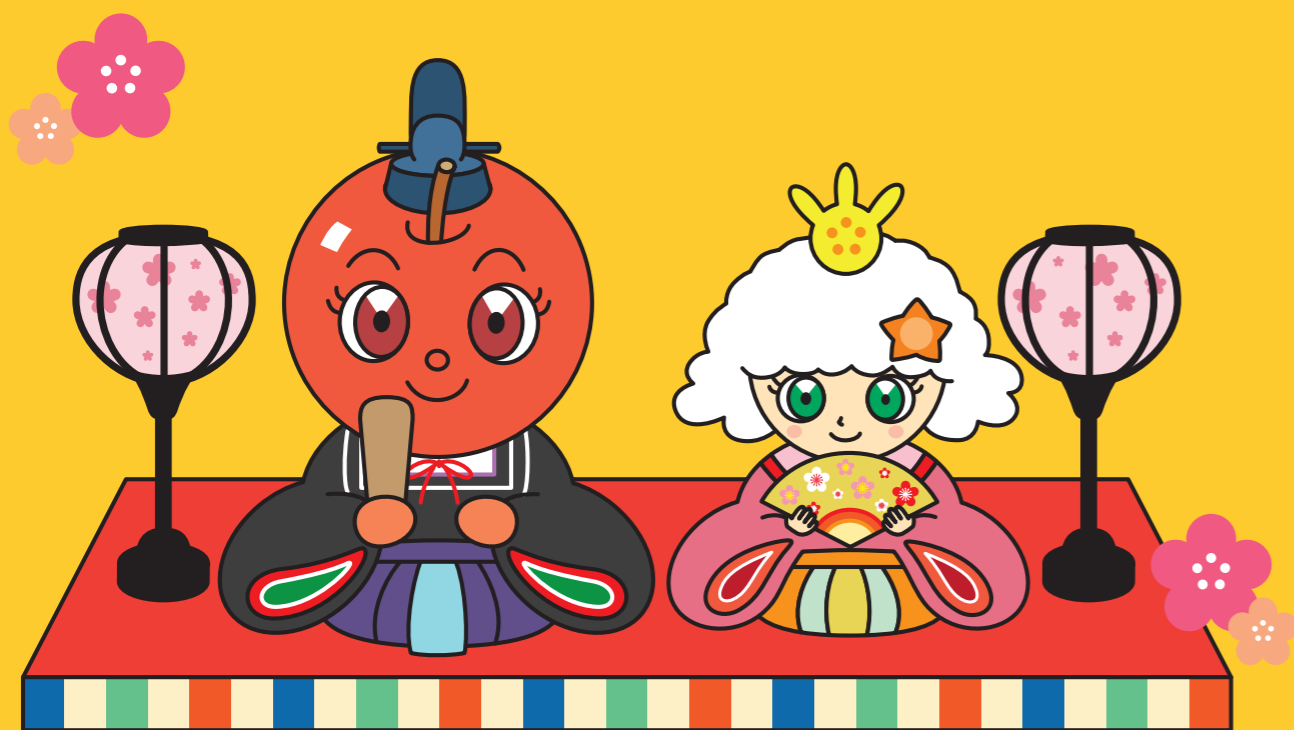
リンゴキッドとなかまたち



にっ ぽん ぎょう じ ぎょう じ しょく

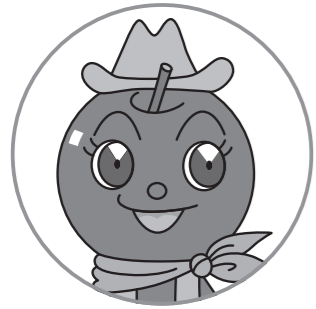
日本の行事と行事食

リンゴキッドとなかまたち ©やなせたかし/やなせスタジオ



絵：やなせスタジオ
制作：ハウス食品グループ
料理イラスト：たむらかずみ
監修：荒井名南

キャラクター紹介



リンゴキッド リンゴのようせい

困った人がいたり、助けをを求める声が聞こえると飛んできて、助けてくれる。得意技は「アップルビーム」。リンゴパワーでみんなを元気にするよ！



カレーおじさん 料理の名人

もりもり森のパクパクハウスに住んでいて、とても物知り。カレーおじさんの料理を食べると、誰でもえがおになっちゃうよ。



キライダマン 森に住むいたずらっ子

おいしそうなものやみんなが楽しそうにしている様子を見ると、メチャクチャにしてしまう。いつも持っている「キライダボー」でいたずらするよ。本当はグルメで食いしん坊で、素直じゃない性格。



みつばちハニー リンゴキッドのあいぼう

カレーおじさんやホワイトさんのお手伝いをしているよ。得意技は「とろとろハニー」。あま〜いはちみつで、みんなとろとろに。



ホワイトさん 心のやさしい女の子

カレーおじさんの助手で、パクパクハウスに住んでいる。みんなのお世話をしてくれるよ。



レモナー レモンのようせい

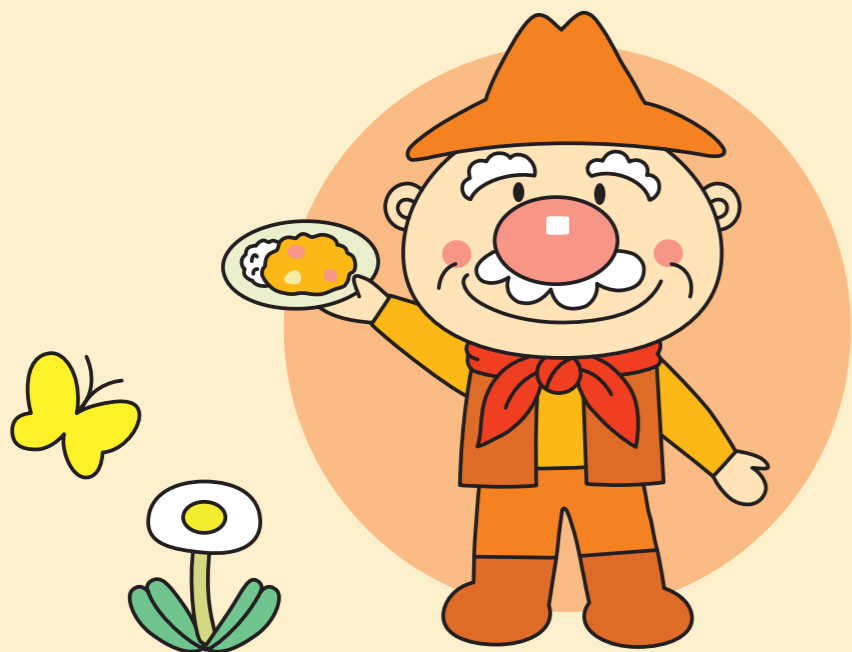
ビタミンCパワーの持ち主で、みんなを元気にしてくれる女の子。特製の「レモンジュース」や「レモンパイ」をごちそうしてくれるよ！



ちよっとちゃん 自由気ままな子どもの鳥

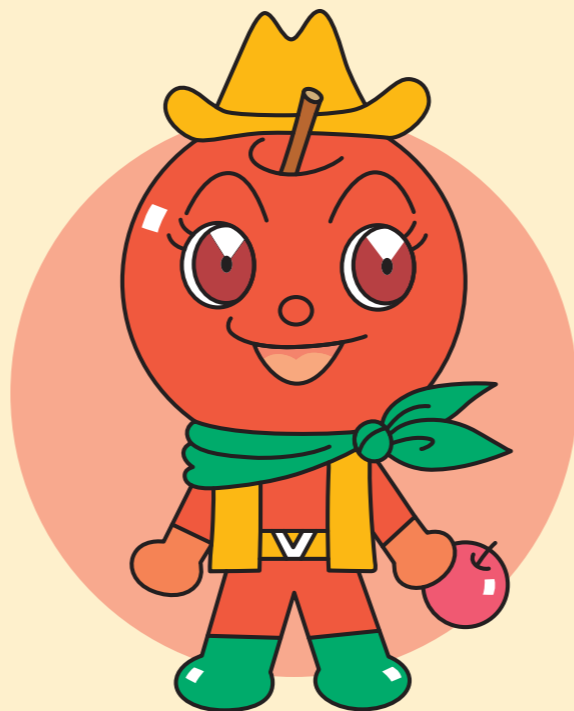
キライダマンが見つけた卵から生まれたんだ。なにを聞いても答えは「ちよっと」。よくキライダマンといっしょにいるよ。

キャラクターしょうかい



りょうり めいじん
料理の名人

カレーおじさん



りんごのようせい
リンゴキッド



もり す こ
森に住むいたずらっ子

キライダマン



じゆうき こ とり
自由気ままな子どもの鳥

チョットちゃん



リンゴキッドのあいぼう

みつばちハニー



こころ おんな こ
心のやさしい女の子

ホホワイトさん

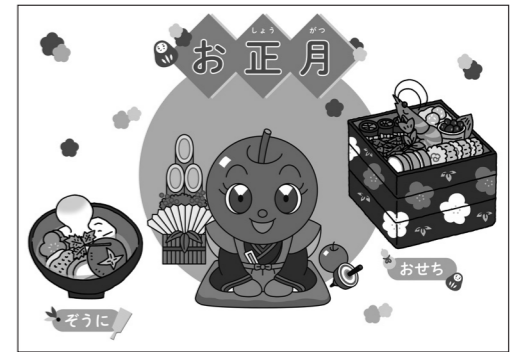


レモンのようせい

レモーナ

1 お正月

おせち・雑煮



●お正月とは？

1月1日から新しい年の始まりをお祝いするのがお正月だよ。もともとお正月は、1年の初めに、農作物を守ってくれる“年神様”をお迎えするための行事だったんだって。年神様は新しい年にお米などの穀物がたくさん実ることを約束してくれるといわれているんだよ。

●お正月の行事食は「おせち」と「雑煮」

お正月には、家族でおせちや雑煮を食べるよ。おせちは、年神様におもてなしをするお供えものとして作られたのはじまり。

お重の中には紅白のかまぼこや、数の子、黒豆、えび、栗きんとんといったおめでたい食べものが並んでいて、それぞれに新しい年への願いがこめられているよ。

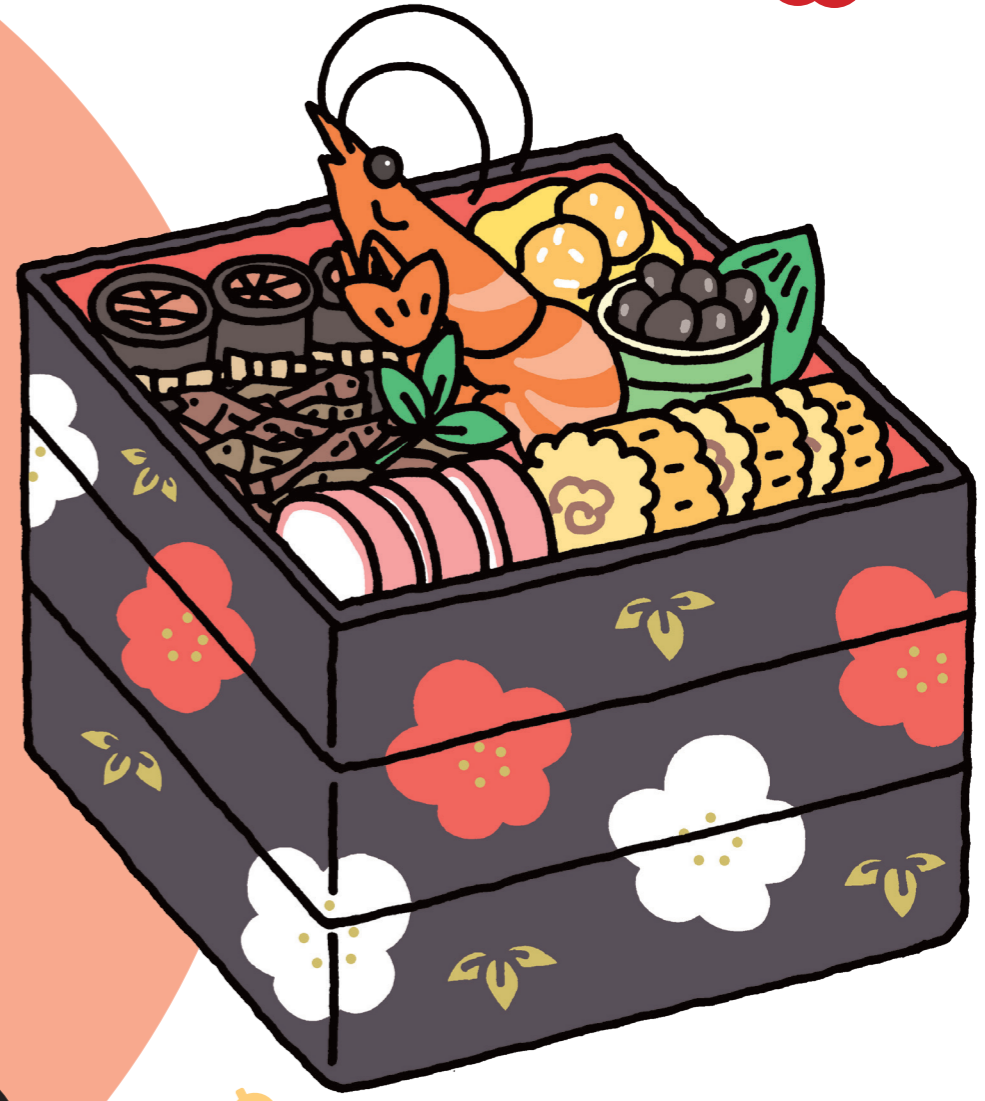
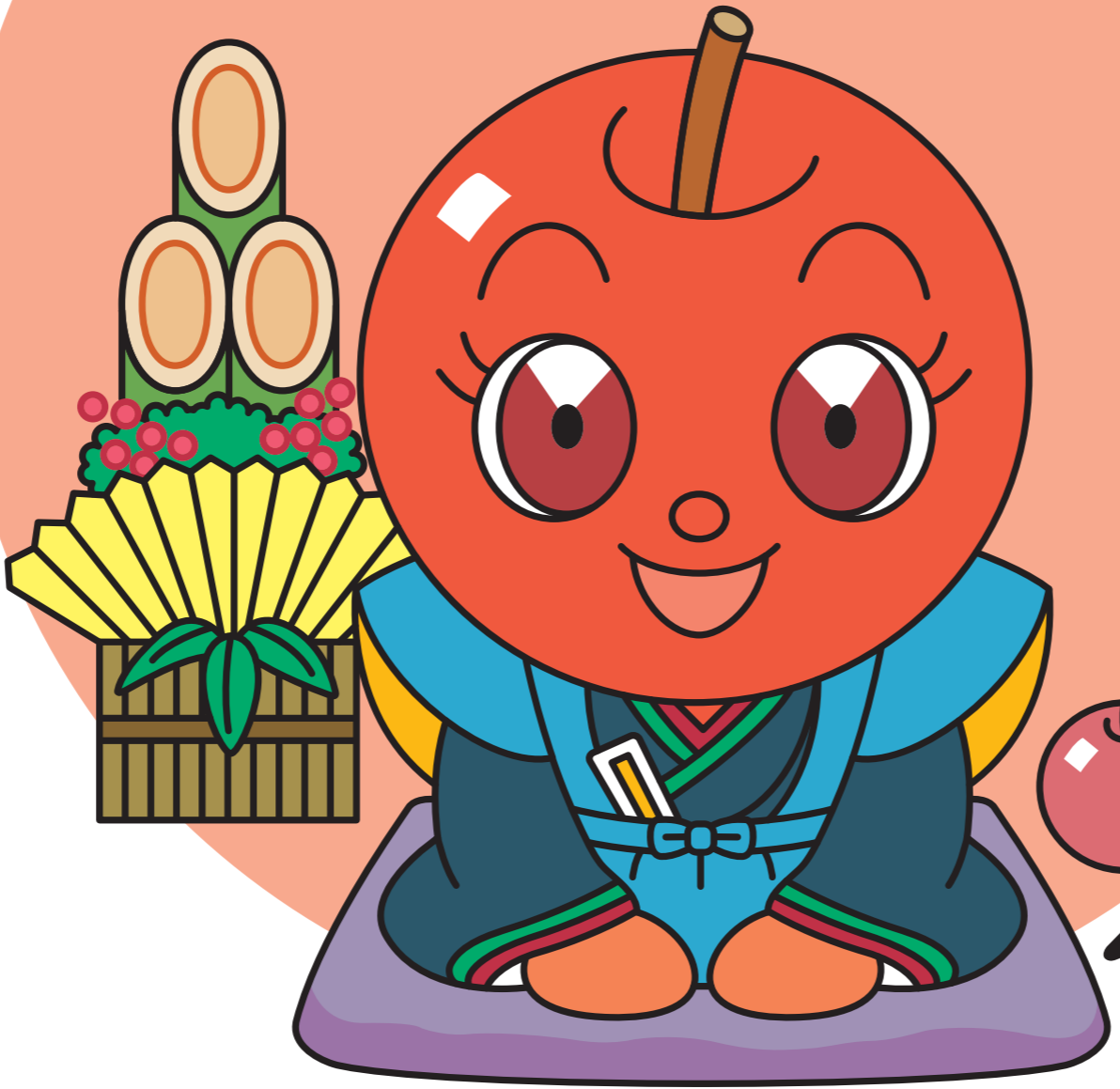
数の子だったら、魚の卵がたくさんついていることから「子どもがたくさん生まれて、代々栄えますように」、黒豆なら「マメに働いて、健康に過ごせますように」、黄金色をした栗きんとんなら「お金がたまりますように」といった意味があるんだって。

雑煮は、お餅が入っている汁ものこと。住んでいる場所によって味付けに違いがあって、関東ではしょう油、関西では白味噌、鳥取県ではあずきで甘く仕上げたぜんざい……といろいろな種類があるよ。使う具材も鶏肉や大根、里芋とさまざま。お餅の形も、東日本では四角い角餅、西日本では丸いお餅と、地域によって変わってくるよ。

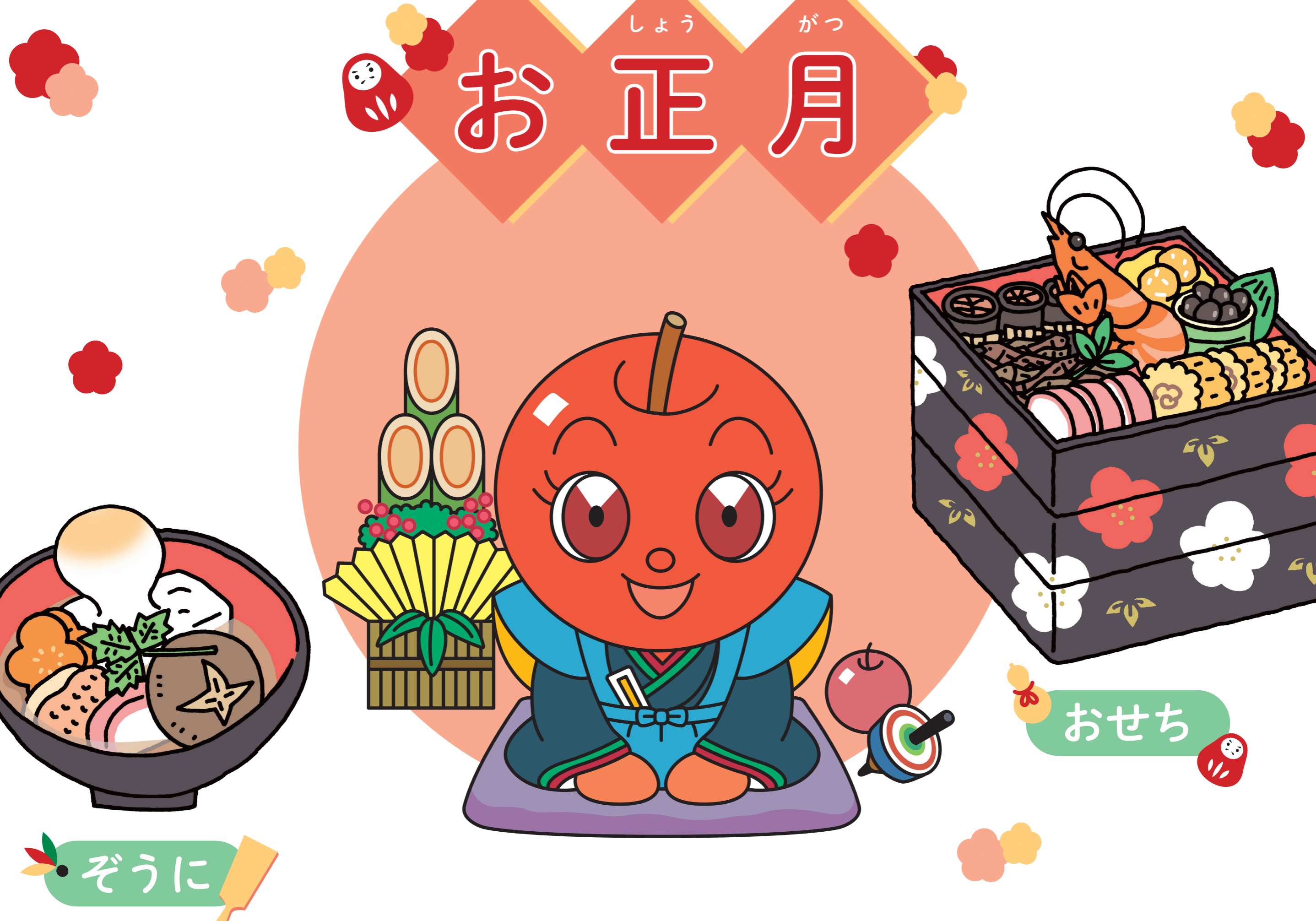
しょう がつ
お正月



ぞうに



おせち



② 人日の節句 七草粥

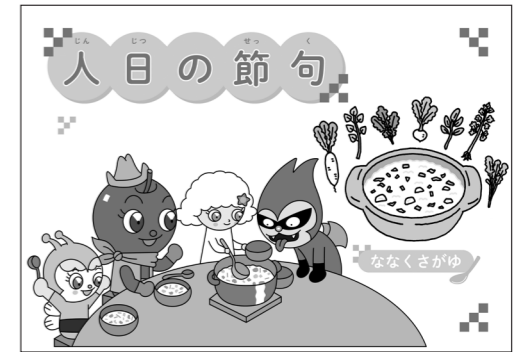
●人日の節句とは？

1月7日は人日の節句という日だよ。3月にあるひな祭りの「桃の節句」、5月の「端午の節句」と同じ「五節句」のひとつ。

7種類の野菜が入ったお吸い物を食べて、病気にならないようにお願いする中国の行事と、お正月に若菜をつむ日本のならわしが結びついたんだって。

●人日の節句の行事食は「七草粥」

1月7日の朝に七草粥を食べると、1年間元気に過ごせるといわれているよ。お粥は消化にいい食べものだから、おせち料理などのご馳走をたくさん食べて疲れた胃腸を休ませてあげる役目もあるんだって。



七草粥には春の七草のセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロといった7種類の野菜や野草が入っているよ。ナズナはぺんぺん草、スズナはカブ、スズシロは大根のことなんだ。七草を食べて、春の初めに芽生えたばかりの“若菜”の力をもらうことで、病気になるような悪いものを寄せ付けないようにするんだって。七草粥は「家族みんなが健康に過ごせますように」とお願いしながら食べようね。

地域によっては、1日前の1月6日の夜にすりこぎで七草を叩いて、お粥に入れる用意をしておくならわしが残っているんだって。『七草ばやし』という歌をうたいながら、トントンと叩く音で邪気を追い払うんだよ。

じん じつ せつ く
人日の節句



ななくさがゆ

3

せつぶん
節分

ふくまめ

えほうま

福豆・恵方巻き



せつぶん
●節分とは？

むかし ねん じ だい
昔は1年のはじまりとされていたのは、いまの時代の
がつ よっか りっしゅん まえ ひ がつ みっか
2月4日ごろにある「立春」。その前の日の2月3日ごろが、
せつぶん おおみそか かんかく
「節分」にあたり、いまでいう大晦日のような感覚だったん
だね。そこで、おおみそか よる びょうき さいがい み た おに
大晦日の夜に、病気や災害に見立てた鬼を
お はら つい な ちゅうごく ぎ しき にっぽん つた
追い払う「追儺」という中国の儀式が日本に伝わって、
せつぶん ぎょうじ
節分の行事になったんだって。

せつぶん ぎょうじ しょく ふくまめ えほうま
●節分の行事食は「福豆」と「恵方巻き」

がつ みっか せつぶん ひ まめ おに そと ふく
2月3日の節分の日には豆まきをするよね。「鬼は外、福
うち げんき とな まめ わざわ いえ
は内」と元気よく唱えながら豆をまくことで、災いが家
はい ふせ しあわ よ
に入ってくるのを防ぎ、幸せを呼びこんでいるんだって。
まめ つか い だいず ふくまめ よ
豆まきに使う炒った大豆は“福豆”と呼ばれているんだよ。

お じぶん ねんれい おな かず
まき終わってから、自分の年齢と同じ数、もしくは、

じぶん ねんれい ひと おお かず ふくまめ た びょうき
自分の年齢より1つ多い数だけ福豆を食べると、病気に
ならないで1年を過ごせるといわれているよ。

せつぶん ふくまめ えほうま た ふうしゅう
節分には福豆のほかに恵方巻きを食べる風習があるん
だよ。えほう ふくとく かみさま しあわ かみさま
恵方とは、「福德の神様」という幸せの神様がいる
ほうかく とし えと ほうこう か
方角のことで、その年の干支によって方向が変わるよ。

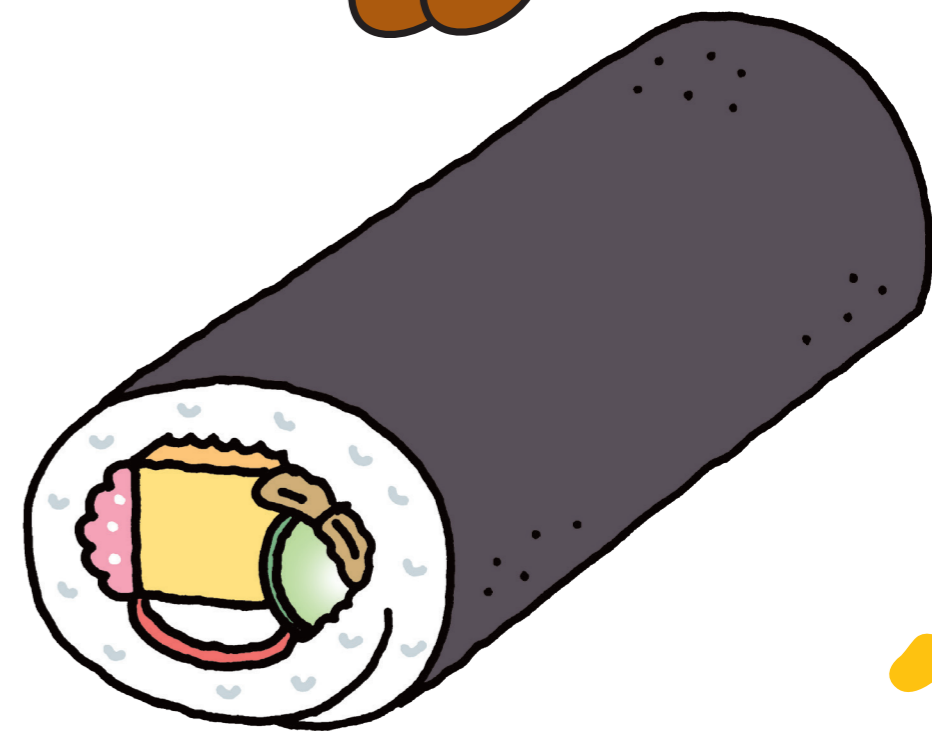
えほうま なが ふと ま しちふくじん
恵方巻きは長くて太い巻きずしのこと。七福神にちなんだ
かんぴょう、きゅうり、しいたけ、うなぎ、でんぶ、たまごや
など7種類の具を巻きこんだ太巻きなんだよ。
しゅるい ぐ ま ふとま

えほう む なが ふとま いっぽんまる
恵方を向いてこの長い太巻きにかぶりつき、一本丸ごと
だま た き えん き
黙ったまま食べ切れたら、“縁が切れないように” いただ
けたということで、縁起がいいといわれているよ。
えんぎ

せつ ぶん
節 分



ふくまめ



えほうまき

4 もも せっく 桃の節句

ひしもち 菱餅・ひなあられ



● もも せっく 桃の節句とは？

3月3日のひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれていて、女の子が健康に育っていることを家族で喜び、幸せを願う日だよ。子どもの代わりに病気やケガを引き受けてくれる人形と呼ばれる紙の人形を川に流した「流しびな」が、やがておうちに豪華なひな人形を飾るならわしになったんだって。

● もも せっく ぎょうじしよく ひしもち 桃の節句の行事食は「菱餅」と「ひなあられ」

桃の節句には、菱餅やひなあられをおひな様にお供えするんだよ。そのお菓子の色や形にも女の子の幸せを願う親の想いがこめられているんだって。

菱餅は、悪いものを追い払う力があるといわれるよもぎの葉を混ぜて作った草餅を、ヒシの葉っぱの形であるひし形にしたのがはじまりみたいだね。

菱餅には、力強くたくさん生えてくるヒシの葉のように「家族が代々増えて、永く続きますように」「子どもが元気で長生きできますように」といった願いがこめられているんだよ。

菱餅の色は緑、白、桃色の3色で、一番下の緑は木の芽、真ん中の白は雪、上の桃色は桃の木をあらわしていて、雪の下から新しい芽が出て、桃の木にはきれいな花が咲く、春のはじまりをあらわしているんだって。

もともと菱餅を砕いて作られたのがひなあられ。色も菱餅と同じ緑、白、桃色が多いよ。関東のひなあられは米粒の形をしていて甘く、関西は丸いあられでしょっぱいだよ。

もも
桃
の
せっ
節
く
句



ひしもち

ひなあられ

5

お花見

花見団子・桜餅



●お花見とは？

春を迎えてきれいに咲いた桜の木の下でお弁当やお菓子を食べながら楽しむお花見は、日本ならではの風習。昔、家柄が立派な貴族の間で行われていた、桜の花を眺めながら歌を詠んだ行事がお花見のはじまりなんだって。

●お花見の行事食は「花見団子」と「桜餅」

お花見では昔から、桜の木の下で花見団子や桜餅を食べながら、桜の花を眺めて楽しんでいたんだよ。

花見団子は、桃色、白、緑の丸い団子を串に刺した和菓子。その3色にはいろいろな意味があるけれど、桃色は春が来たことを感じさせる桜、白は冬を思い出させる雪、緑は夏がそこまで来ていることを告げる新緑をあらわし、それぞれの季節を表現しているんだね。

桜餅は地域によって形や作り方が違って、関東風は長命寺、関西風は道明寺と呼ばれているんだよ。関東風の長命寺は、小麦粉で作った皮を薄く延ばして焼き、あんを巻いた桜餅。関西風の道明寺は、もち米で作られた道明寺粉に水を加えてこねた餅であんを包んだ桜餅なんだよ。どちらも上から塩漬けの桜の葉で包んでいるのは同じだね。

そもそも桜餅は、昔、東京の長命寺の門の前でお寺を守る仕事をしていた山本新六という人が、土手に落ちた桜の葉を塩に漬けて餅菓子に使うことを思いついたのがはじまりみたいだね。それがとても人気になって、全国に広がったんだって。

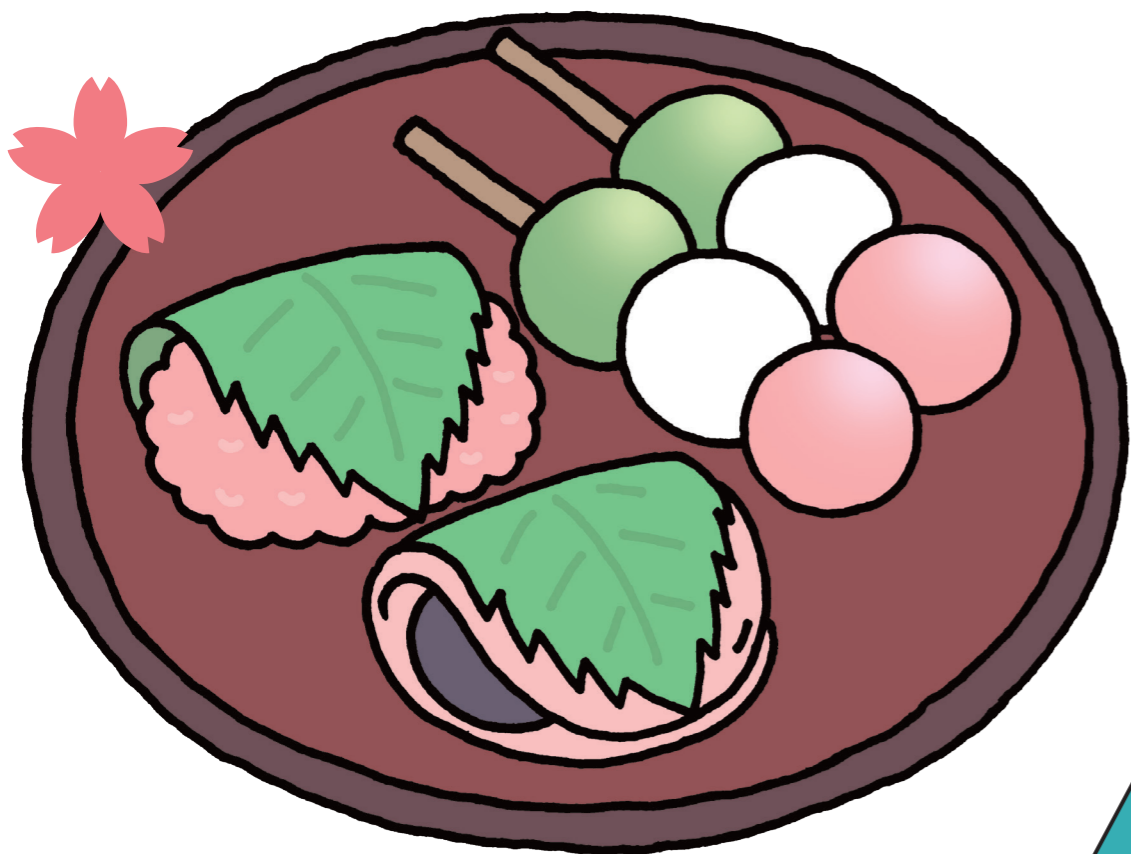
お花見

はな

み

お花見

はなみだんご



さくらもち



6 たんご せっく 端午の節句

かしわもち 柏餅・ちまき



●端午の節句とは？

5月5日の端午の節句は、男の子の成長をお祝いする日ひで、いまは子どもたちみんなの幸せしあわを願う「こどもの日ひ」として祝日しゅくじつになっているよ。

端午の節句のときは、鯉こいのぼりや兜かぶとを飾かざったり、悪いものを追おい払はらう菖蒲湯しょうぶゆに浸つかったりするよ。鯉こいのぼりには「大きおおくなったときに立派りっぱな人ひとになりますように」、兜かぶとには「たくましく育そだちますように」という願ねがいがこめられているんだって。

●端午の節句の行事食は「柏餅」と「ちまき」

端午の節句のお祝いわいで食たべるのは、柏餅かしわもちやちまきといった餅菓子もちがしだよ。

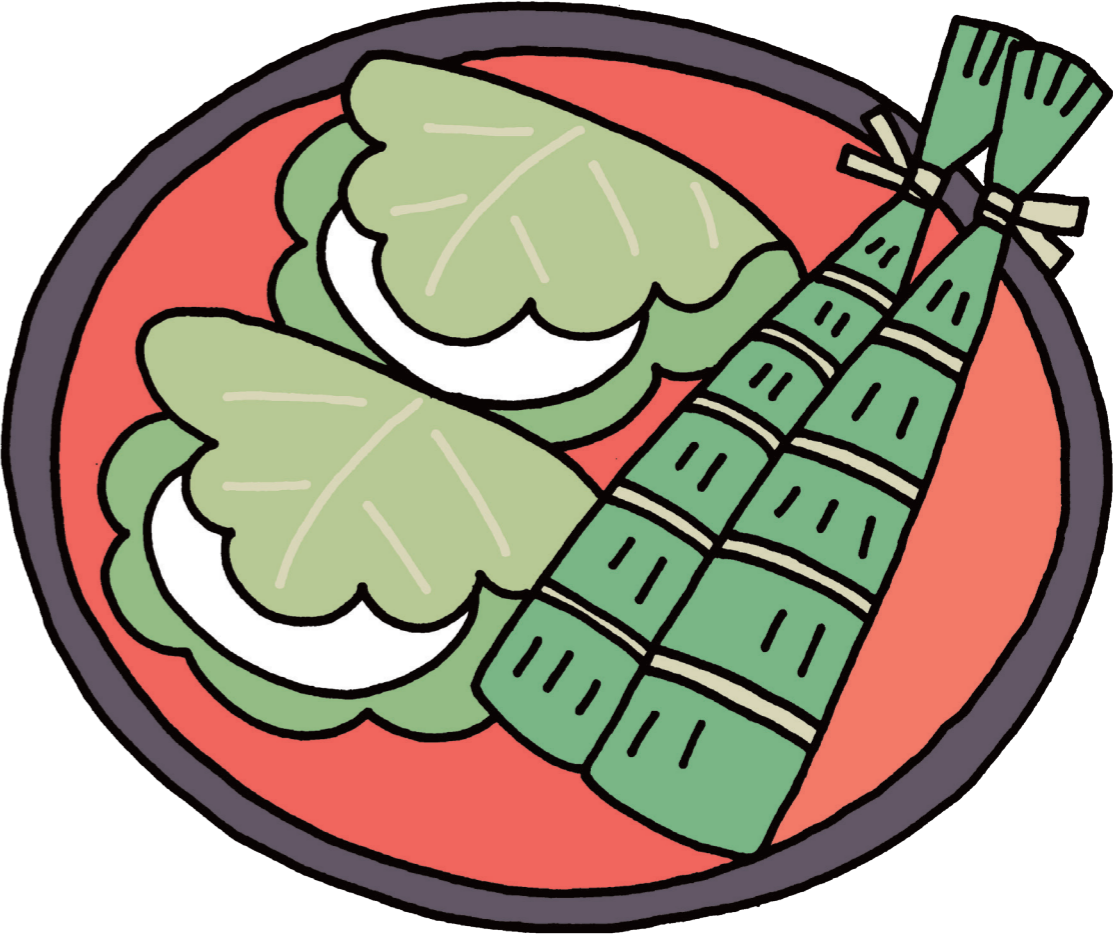
柏餅かしわもちとは、中なかにあんが入はいった白しろいお餅もちを、柏かしわやサルトリイバラはの葉はっぱで包つつんだ祝いわい餅もちのこと。柏かしわやサルトリイバラきの木あたらは、新めしい芽でが出てくるまで古ふるい葉はっぱが落おちないことから、代々だいだいつながっていく縁起えんぎのいいものと考えかんがられていたんだって。親おやから子こどもへ、そしてまたその子こどもへと家族かぞくが途切とぎれないことを願ねがって柏餅かしわもちをお供そなえして食たべるようになったんだよ。

ちまきは、もち米ごめを笹ささの葉はで包つつんでからひもしばで縛むり、モチモチになるまで蒸むしたり茹ゆでたりした食たべもの。昔むかしは、もち米ごめをちがやはの葉はっぱで包つつんでいたことから“ちまき”よと呼ばれるようになったんだね。

柏餅かしわもちは関東かんとうで、ちまきは関西かんさいで食たべられることが多いんだって。



かしわもち



たん
端

ご
午

の

せつ
節

く
旬



ちまき

7

たなばた

七夕

そうめん



たなばた ●七夕とは？

7月7日の七夕は、伝説の中で離れ離れになってしまった織姫と彦星が天の川を渡って、1年に1度だけ出会える日のこと。願い事を書いた短冊を笹竹に結び付けて飾っておくと、七夕の夜に出会えたふたりが願いを叶えてくれるんだって。「旧暦」という古い暦に合わせて8月7日に七夕を行うところもあるよ。

七夕のお話は中国で生まれた『七夕伝説』がもとになっているんだよ。ある時、天空で一番偉い神様の娘で、機織りが上手な織姫が、牛遣いとして一生懸命に働く彦星と結婚したんだって。

ところが、働き者だったふたりは結婚したとたん仕事をしないで遊んで暮らすようになってしまったの。怒った

神様は、ふたりを会えないように天の川の兩岸に離れたんだけど、ふたりが毎日泣いて悲しむので、1年に1度だけ、七夕の夜に天の川を渡って会うことを許したんだって。

夜空に輝く星で、こと座のベガが織姫、わし座のアルタイルが彦星、2つの星座の間には天の川が見えるんだよ。

たなばた ぎょうじしょく ●七夕の行事食は「そうめん」

七夕に食べるのは小麦粉を練った生地を細く延ばしたそうめん。織姫が機織りの仕事をしていたことから、そうめんを白い織り糸に見立てているといわれているんだって。

たな ばた

七夕



そうめん

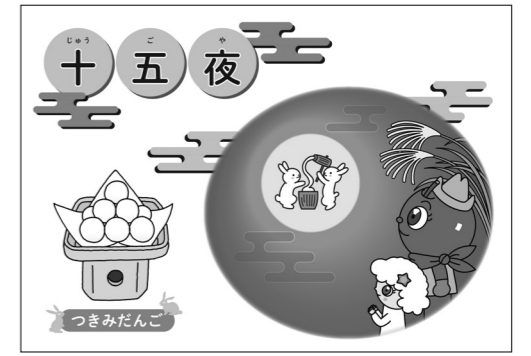
8 十五夜 月見団子

●十五夜とは？

十五夜とは、古い暦でいう8月15日の夜のことで、1年で一番きれいな月とされる「中秋の名月」が見られる日なんだよ。

十五夜は、ススキやハギなどの植物を飾り、お酒のほか、月見団子や里芋といった丸いものをお供えして月を眺めるのがならわし。収穫祭としてお月見を楽しむ中国の風習がもとになっているため、秋に採れる果物や野菜も一緒にお供えするんだって。

十五夜にはほかにも呼び方があって、豊作を願って採れたての里芋をお供えしたことから「芋名月」とも呼ばれているんだよ。

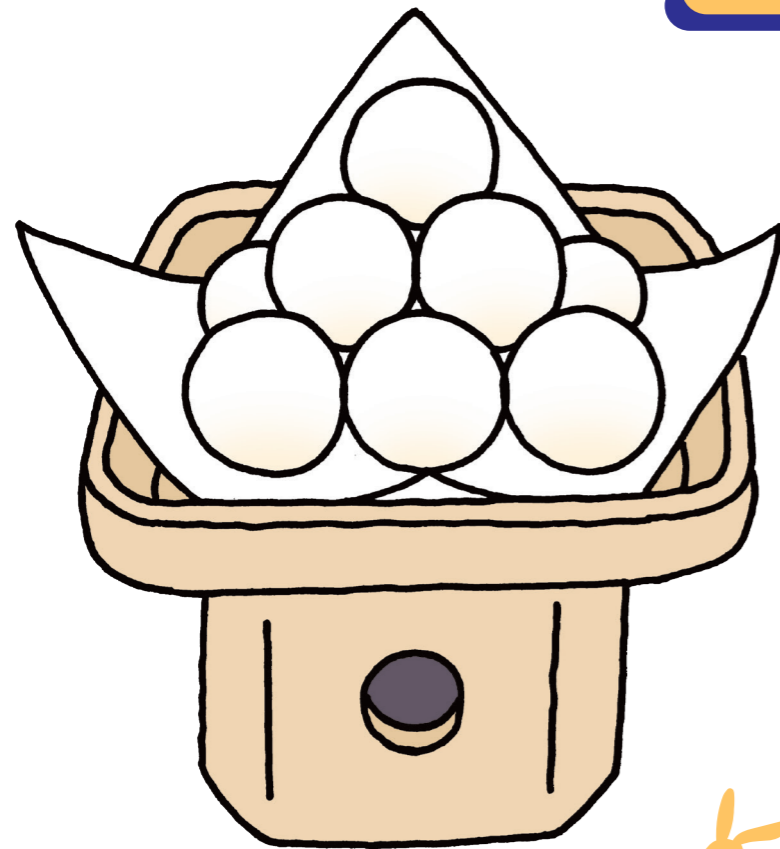


●十五夜の行事食は「月見団子」

月見団子は、上新粉や砂糖などを混ぜて蒸した生地を小さく丸めて作るよ。供える数にも決まりがあって、月に見立てた丸い団子を15個並べて飾るんだよ。

「月見盗み」といって十五夜だけはお供えものの月見団子をつまみ食いしても、ほかの家の子どもがいくつかも持って行ってしまっても、神様が食べたことになって許されていたんだって。

じゅう
十
ご
五
や
夜
五五五



つきみだんご



9

しちごさん

七五三

ちとせあめ

千歳飴



しちごさん
●七五三とは？

むかし びょうき ちい ない な こ おお
昔は病気で小さいうちに亡くなる子どもが多かったこ
とから、無事に育ってくれたことに感謝をして3歳、5
さい さい せいちょう くぎ いわ ぎょうじ しちごさん
歳、7歳の成長の区切りにお祝いをした行事が七五三の
ゆらい はかま きもの は すがた じんじゃ まい い
由来。袴や着物などの晴れ姿で神社へお参りに行って、
かみさま さき せいちょう いの
神様にこれから先の成長を祈るんだよ。

しちごさん ぎょうじしょく ちとせあめ
●七五三の行事食は「千歳飴」

しちごさん がつ にち おこな おお ちとせあめ
七五三は11月15日あたりに行うことが多く、千歳飴
た いわ
を食べてお祝いをするよ。

ちとせあめ あか しろ いろ ぼう ほそなが
千歳飴は紅と白のおめでたい色をした、棒のように細長
あめ みずあめ さとう くわ に つ あめ きじ
い飴のこと。水飴に砂糖を加えて煮詰めた飴の生地をよく
ね くうき はい しろ なが の たいよう
練って空気が入って白くなったものを長く延ばして太陽に
さらしておく かつ ちとせあめ
さらしておく 硬い千歳飴になるんだよ。

ちとせあめ あめ きじ なが の
千歳飴には、飴の生地がどこまでも長く延びるように
こ ねば づよ ほそ なが い
「子どもが粘り強く、細く長く生きられますように」とい
おや ねが
う親の願いがこめられているんだね。

ちとせ ねん ながい いみ えんぎ
“千歳”とは1000年のことで長生きを意味する縁起の
ことば ちとせあめ い たて なが ふくろ
いい言葉。千歳飴を入れる縦に長い袋にも、ツルやカメ
ながい どうぶつ え えが
といった長生きする動物の絵などが描かれているんだよ。

しちごさん へいあんじだい くげしゃかい おこな
ちなみに七五三は、平安時代に公家社会で行われてい
ぎしき さい はる かみの
た儀式がもとになっていて、3歳の春から髪を伸ばしはじ
かみおき さい はじ はかま つ はかまぎ ぎ さい
める「髪置」、5歳で初めて袴を着ける「袴着の儀」、7歳
つ きもの むす おび おびとき
でひも付きの着物をやめて結び帯をつけはじめる「帯解の
ぎ
儀」がはじまりなんだって。



ちとせあめ

10

おおみそか

大晦日

としこ

年越しそば



おおみそか
●大晦日とは？

ねん さいご ひ がつ にち おおみそか つぎ ひ はじ
1年の最後の日の12月31日が大晦日。次の日から始ま
しょうがつ としがみさま むか おおみそか よる ひとばんじゅう
るお正月に年神様を迎えるため、大晦日の夜は一晩中、
ねむ としこ おおみそか よる
眠らないで年を越すのがならわしなんだよ。大晦日の夜に
ね しらが おお としよ
寝てしまうと、白髪やしわの多いお年寄りになるといわれ
ていたんだって。

おおみそか じよや かね ふうしゅう てら
大晦日には「除夜の鐘」という風習があって、お寺では
おおみそか がんたん かい かね しんねん むか
大晦日から元旦にかけて108回、鐘をついて新年を迎え
にんげん なや くる ぼんのう
るんだよ。人間には、悩んだり苦しんだりする煩惱が108
こ と のぞ おおみそか かい
個あるといわれ、それを取り除くために大晦日に107回、
あたらし とし しゅんかん さいご かい かね
新しい年になった瞬間に最後の1回、鐘をつくんだね。

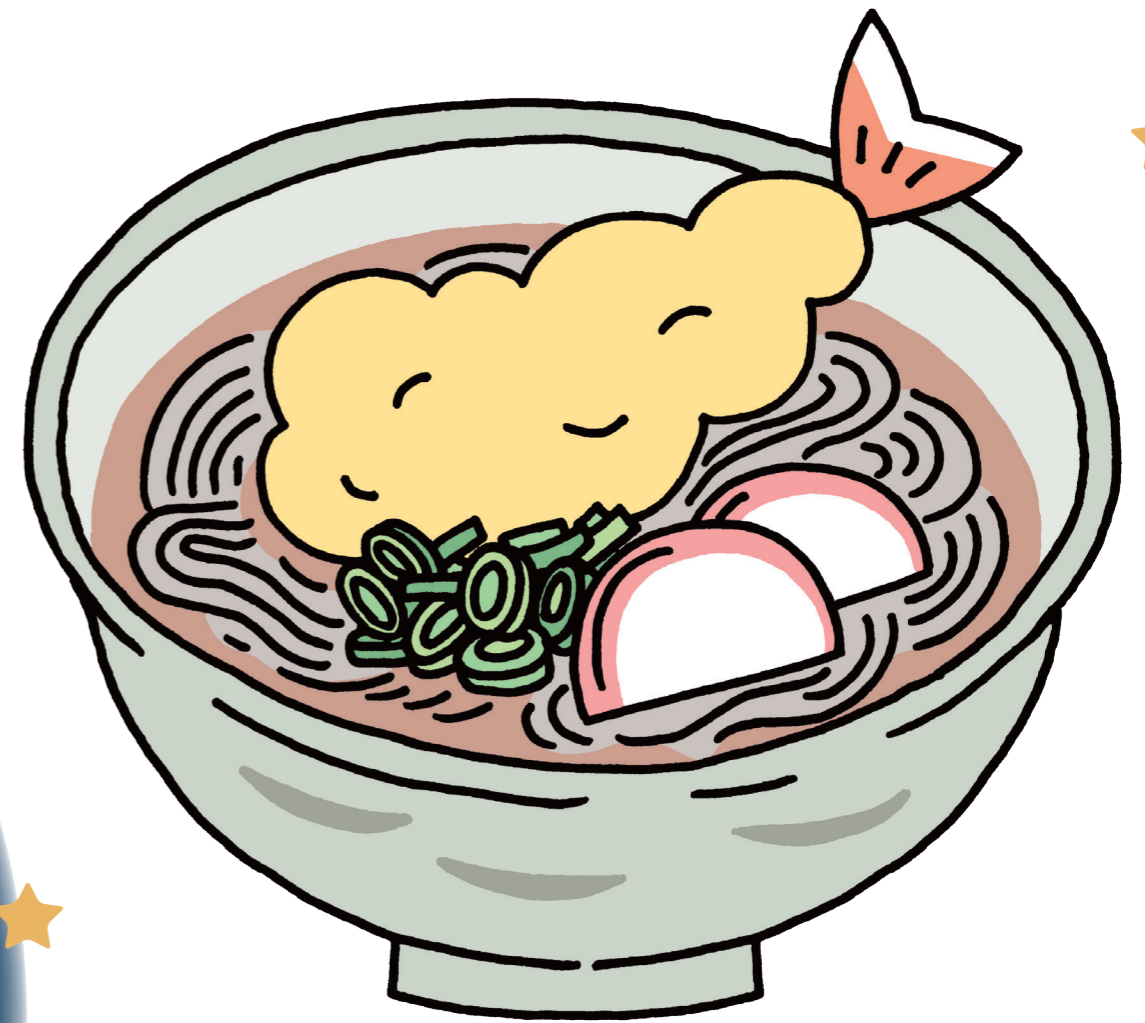
おおみそか みそか さんじゅうにち まいつき さい
大晦日の「晦日」とは「三十日」のことで、“毎月の最
ご ひ ねん お
後の日”をあらわしているんだって。だから、1年の終わ

ひ がつ にち おお つ おおみそか
りの日となる12月31日には“大”を付けて「大晦日」と
よ
呼ぶんだね。

おおみそか ぎょうじしよく としこ
●大晦日の行事食は「年越しそば」

おおみそか よる ひづけ あたら とし か よなか れいじ
大晦日の夜には、日付が新しい年になる夜中の0時
まえ としこ た
になる前に年越しそばを食べるならわしがあるんだよ。
ねんかん ぶじ す かんしゃ
これまでの1年間を無事に過ごせたことに感謝をしながら
としこ た ほそなが ほそなが い
年越しそばを食べると、細長いそばのように「細く長く生
きられる」といわれているんだって。ほかの麺よりも切れ
やすいそばの特徴にあやかって「この1年で起きた悪い
こと た き いみ
を断ち切る」といった意味もあるんだね。

らいねん とし ねが じよや かね な お
来年がいい年になることを願って、除夜の鐘が鳴り終わ
まえ た
る前に食べるといいよ。



としこしそば

おお みそ か
大 晦 日



日本の行事と行事食

絵：やなせスタジオ 制作：ハウス食品グループ
料理イラスト：たむらかずみ 監修：荒井名南

「リンゴキッドとなかまたち」WEBサイト
デジタル絵本、ぬりえや間違い探しもあるよ！



今日はみんなと一緒に、日本の伝統的な行事と、その行事のときに食べる「行事食」を学んでいくよ！

日本はお正月から始まって、節分やひな祭り、こどもの日や七夕など、いろいろな行事があるよね。
それぞれの行事のときには、いつもと違う特別な料理やお菓子を食べる風習があるんだって。

行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められていたり、
農作物が田んぼや畑にたくさん実る「豊作」を願ったりする意味があるんだよ。

リンゴキッド紹介

故・やなせたかしさんと、やなせスタジオのみなさんが
考案、デザインしたハウス食品グループのキャラクターです。
お子さまに向けて日々の食事の大切さ、健康への想いをつづつ
た「リンゴキッドとなかまたち」。お子さまと一緒に楽しんで
いただければ幸いです。

〈参考文献〉

農林水産省 HP : <https://www.maff.go.jp/index.html>
国立天文台 HP : <https://www.nao.ac.jp/>
全国乾麺協同組合連合会 HP : <https://www.kanmen.com/>
『イラストでわかる 日本の伝統行事・行事食』(著：谷田貝公昭(第1部)、坂本廣子(第2部)/合同出版)
『はじめての行事えほん』(絵：竹永絵里 監修：小川直之/パイインターナショナル)
『子どもに教える 今日は何の日?』(著：高橋司/PHP研究所)
『「年中行事から食育」の経済学』(著：佐々木輝雄/筑波書房)
『親子でまなぶ 季節行事とマナーの基本』(著：クレア/マイナビ出版)
編集：アーク・コミュニケーションズ デザイン：アーク・ビジュアル・ワークス