

おいしいがいっぱい!

# 四季を楽しむ和食すごろく

# START

**お正月**  
歳神様を迎える準備から心を込めて行い、おせち料理を用意して家族みんなで共食し、一年の幸せを祈る。

**節分**  
旧暦での新年前日に、大豆を炒った福豆をまいて邪気を払い、一年の幸福を祈る。



福豆



**お雑煮**  
関東では醤油味で角餅入り、関西では白味噌味で丸餅入りが主流。あん餅やくるみだれなど地域によって様々な特色がある。

**人日の節句**  
春の七草から自然の芽吹きをいただいて、一年の無病息災を願う。



**お汁粉**  
歳神様に供えてあった鏡餅を食べて、家族の一年の幸せを願う。



**小正月**  
邪気を払うとされる小豆を加えた粥を食べて、無病息災を祈る。



寒ブリ

**立春**

**初午**  
稲荷神の遣いとされる狐の好物の油揚げやいなり寿司をお供えして、商売繁盛・家内安全を祈る。東日本は俵型、西日本は三角型のいなり寿司が主流。



いなり寿司

# GOAL



年越しそば

大晦日

一年の締めくくりにはそばを食べて新たな年の幸せを願う。長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど様々な呼び名がある。



鍋もの

**重陽の節句**  
別名「菊の節句」強い香りで邪気を払うとされる菊の花を浮かべた菊花酒を飲み、長寿を祈る。



菊花酒

**立秋**

**土用の丑の日**  
立春、立夏、立秋、立冬前の18日間(または19日間)が土用の丑の日。夏の土用の丑の日には鰻や「う」のつく物を食べて健康を祈る。



うどん



鰻



あぶり



新じゃが

**立夏**

別名「菖蒲の節句」菖蒲湯に入って厄を払い、ちまきや柏餅を食べて男の子の成長を願う。



ちまき

柏餅



よもぎ

**上巳の節句**  
別名「桃の節句」桃の花や雛人形を飾り、願いを込めた料理や菓子を食べて厄を払い、女の子の成長と幸せを願う。



ちしこ寿司  
はまのり潮汁



冬至

一年で最も日が短い日。この日を境に太陽が生まれ変わって運が向くと考えられ、小豆や南瓜を食べて邪気を払い、香りの強いゆず湯に入って身を清める。



南瓜



干し柿



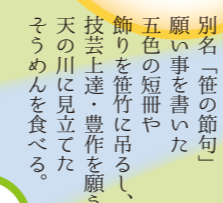
十五夜

芋名月とも呼ばれ、すずきを飾り、月見団子や里芋料理、農作物をお供えしてお月様を拝み、収穫を祝う。



おはぎ

**秋分の日(彼岸)**  
秋分の日を中日とし、前後の3日を合わせた7日間が彼岸。萩の花にちなんだおはぎ(粒あん)をお供えして先祖供養をする。



栗

**七々の節句**  
別名「笹の節句」願い事を書いた五色の短冊や飾りを笹竹に吊るし、技芸上達・豊作を願う。天の川に見立てたそうめんを食べる。



初がつお

たけのこ



花見団子

**お花見**  
桜の花に宿るとされる田の神様をもてなし、豊作を祈る。



ほた餅

**春分の日(彼岸)**  
春分の日を中日とし、前後3日を合わせた7日間が彼岸。牡丹の花にちなんだばた餅(こしあん)をお供えして先祖供養をする。



赤飯

千歳飴

**立冬**



松茸



新米



七五三

神社に参拝し、長寿を願って細く長く伸ばした千歳飴や、赤い色が邪気を払うとされる赤飯を食べて子どもの成長を祈る。

お雑煮



1点

じんじつ  
人日の節句  
七草粥



3点

鏡開き  
お汁粉



2点

小正月  
小豆粥



2点

寒ブリ



1点

節分  
福豆



2点

よもぎ



1点

初午  
いなり寿司



2点

じょうし  
上巳の節句  
ちらし寿司  
はまぐりの  
潮汁



3点

春分の日  
ぼた餅



2点

お花見  
花見団子



2点

たけのこ



1点

初がつお



1点

八十八夜  
新茶



2点

たんご  
端午の節句  
ちまき  
柏餅



3点

青豆



1点

あさり



1点

新じゃが



1点

お雑煮



1点

じんじつ  
人日の節句  
七草粥



3点

鏡開き  
お汁粉



2点

小正月  
小豆粥



2点

寒ブリ



1点

節分  
福豆



2点

よもぎ



1点

初午  
いなり寿司



2点

じょうし  
上巳の節句  
ちらし寿司  
はまぐりの  
潮汁



3点

春分の日  
ぼた餅



2点

お花見  
花見団子



2点

たけのこ



1点

初がつお



1点

八十八夜  
新茶



2点

たんご  
端午の節句  
ちまき  
柏餅



3点

青豆



1点

あさり



1点

新じゃが



1点

お雑煮



1点

じんじつ  
人日の節句  
七草粥



3点

鏡開き  
お汁粉



2点

小正月  
小豆粥



2点

寒ブリ



1点

節分  
福豆



2点

よもぎ



1点

初午  
いなり寿司



2点

じょうし  
上巳の節句  
ちらし寿司  
はまぐりの  
潮汁



3点

春分の日  
ぼた餅



2点

お花見  
花見団子



2点

たけのこ



1点

初がつお



1点

八十八夜  
新茶



2点

たんご  
端午の節句  
ちまき  
柏餅



3点

青豆



1点

あさり



1点

新じゃが



1点

お雑煮



1点

じんじつ  
人日の節句  
七草粥



3点

鏡開き  
お汁粉



2点

小正月  
小豆粥



2点

寒ブリ



1点

節分  
福豆



2点

よもぎ



1点

初午  
いなり寿司



2点

じょうし  
上巳の節句  
ちらし寿司  
はまぐりの  
潮汁



3点

春分の日  
ぼた餅



2点

お花見  
花見団子



2点

たけのこ



1点

初がつお



1点

八十八夜  
新茶



2点

たんご  
端午の節句  
ちまき  
柏餅



3点

青豆



1点

あさり



1点

新じゃが



1点

しちせき  
七夕の節句  
そうめん



3点

土用の丑の日  
鰻



2点

ところてん



1点

ちようよう  
重陽の節句  
菊花酒



3点

十五夜  
月見団子



2点

秋分の日  
おはぎ



2点

十三夜  
栗



2点

新米



1点

松茸



1点

七五三  
赤飯  
千歳飴



2点

干し柿



1点

冬至  
南瓜



2点

鍋もの



1点

お正月  
お節料理



+10点

大晦日  
年越しそば



+5点

+3点

しちせき  
七夕の節句  
そうめん



3点

土用の丑の日  
鰻



2点

ところてん



1点

ちようよう  
重陽の節句  
菊花酒



3点

十五夜  
月見団子



2点

秋分の日  
おはぎ



2点

十三夜  
栗



2点

新米



1点

松茸



1点

七五三  
赤飯  
千歳飴



2点

干し柿



1点

冬至  
南瓜



2点

鍋もの



1点

お正月  
お節料理



大晦日  
年越しそば



+10点

+5点

+3点

しちせき  
七夕の節句  
そうめん



3点

土用の丑の日  
鰻



2点

ところてん



1点

ちようよう  
重陽の節句  
菊花酒



3点

十五夜  
月見団子



2点

秋分の日  
おはぎ



2点

十三夜  
栗



2点

新米



1点

松茸



1点

七五三  
赤飯  
千歳飴



2点

干し柿



1点

冬至  
南瓜



2点

鍋もの



1点

お正月  
お節料理



+10点

大晦日  
年越しそば



+5点

+3点



しちせき  
七夕の節句  
そうめん



3点

土用の丑の日  
鰻



2点

ところてん



1点

ちようよう  
重陽の節句  
菊花酒



3点

十五夜  
月見団子



2点

秋分の日  
おはぎ



2点

十三夜  
栗



2点

新米



1点

松茸



1点

七五三  
赤飯  
千歳飴



2点

干し柿



1点

冬至  
南瓜



2点

鍋もの



1点

お正月  
お節料理



+10点

大晦日  
年越しそば



+5点

+3点

+3点

+3点

+3点

+1点

+0点

+3点

+3点

+3点

+1点

+0点

+3点

+3点

+3点

+1点

+0点

+3点

+3点

+3点

+1点

+0点

# 「四季を楽しむ和食すごろく」の遊び方

最初にサイコロとコマを自分で準備してね。  
お家の人と台紙のカードを1枚ずつはさみで切り取ってね。  
(はさみを使うときは気をつけてね。)

サイコロをふってコマを進めよう！

たくさんの行事を経験して、季節の食べ物をたくさん食べよう。  
止まったマスの子のカードのポイントを足して、一番ポイントの多い人が勝ちだよ。

## 【カードのポイント】

- 季節の食べもの・・・1点
- 行事と食べ物・・・2点
  - ☆ 春分の日と秋分の日がそろくと+3点
  - ☆ お花見とお月見がそろくと+3点
- 五節句・・・3点
  - ☆ 3行事以上そろくと+3点
  - ☆ 5行事すべてそろくと+10点

ゴールした人は、  
最後に下の点数を足してね。

1位：+5点

2位：+3点

3位：+1点

4位以下：0点

みんなで、関連のある行事や食べ物を  
組み合わせた加点を作って遊んでみよう。