



## 成長への願い

銀杏の葉も色づきはじめ、家族で七五三のお参りをする姿を見かけるようになりました。

11月15日は、七五三。子供が無事成長したことに感謝し、将来の幸せと長寿をお祈りする行事です。数え年で、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳に神社や氏神様に参拝します。もともと、平安時代の宮中や公家の行事でしたが、江戸時代に一般的に広く行われるようになりました。3歳は男女とも髪を伸ばし始める「髪置<sup>かみおき</sup>」。5歳は男の子が袴を着る「袴着<sup>はかまぎ</sup>」。7歳は女の子が帯を使い始める「帯解<sup>おびとぎ</sup>」の儀式が由来となっています。

子供たちが手に持つ千歳飴には、“長く丈夫に”と、子供の長寿を願う親心が込められています。江戸時代に、浅草の飴売りが長生きするようにと縁起を担いで、おめでたい紅白の棒飴を「千年飴」と名付けて売ったのが始まりと言われています。

七五三を迎えられることは、昔も今も当たり前ではなく、尊いこと。未来を担うすべての子供たちの健やかな成長を見守ることができる社会でありたいですね。



## 食欲の秋の到来ですね。今回は焼き魚のきれいな食べ方をご紹介します。

和食では、  
焼き魚の頭は  
左に置きます



### こんなマナー違反していませんか？

- × 魚を裏返す
- × 身をすべてほぐしてから食べる
- × 小骨を口から「プツ」と飛ばす、手で取り除く（箸で取り除きます）

### どうやって食べるの？

- ① 魚の中央部にある中骨に沿って、頭から尾びれまで切れ目を入れます。
- ② 背側の身を左から右へと食べます。小骨がある場合は取り除きます。
- ③ 腹側の身も背側と同様に、左から右に食べます。
- ④ 左手で尾びれを持ち、少し持ち上げて尾びれの中骨の下に箸を入れます。下の身を箸でおさえながら、左手で中骨を頭ごと外します。外した魚の頭や中骨は、お皿の左上にまとめて置きます。
- ⑤ 下側の魚の身を背側と腹側に分け、背側から順に腹側へ、それぞれ左から食べていきます。

## 旬の「秋刀魚<sup>さんま</sup>」をいただきながら、マスターしてみませんか？

### 【和風月名～神無月・霜月～】

10月は「神無月<sup>かんなづき</sup>」。神々が出雲に行き、留守になるという月と言う説があります。

11月は「霜月<sup>しもつき</sup>」。霜が降る月という意の「霜降月<sup>しもふりつき</sup>」の略からきたものです。

