

餅つき & 鏡餅

北郷ピ/キオ認定こども園

令和7年12月17日

今日は「餅つき会」でした！らいおん組さんがお餅をついて、他のクラスのお友だちはそれを「よいしょ！」という掛け声とともに応援しました。

また、らいおん組さんは、そのついたお餅で「鏡餅」を作ります。心を込めて作った鏡餅をぜひお家で飾ってください♪

みなさん年末年始に餅をつく、鏡餅を飾る意味をご存じですか？せっかく作る鏡餅なので、由来や意味をちゃんと知ってほしいという思いから、昨日らいおん組に食育を行いました。この食育だよりをお子さんと一緒に見て、餅つきや鏡餅のお話をしてみていただけたら嬉しいです♪

<お餅について>



<お餅の原料>

お餅はどこからできている?
→「お米（もち米）」からできているよ！



<もち米の苗植え>

現在：機械を使って植えている
昔：1本1本、人の手で植える
→昔は現在より手間暇かけてお米を作っていたので、お米は特別なものだと考えられていた。



<お米とお餅>

手間暇かけて出来たお米の中には「神様が宿っている」と言われている。さらにそのお米を潰してできたお餅には神様のパワーがより多く入っていると言われている。

<年末年始の餅つきの意味>



<年末と年始ではお餅をつく意味合いが違う！？>

年末：鏡餅を作るため（最適日→12/28 or 12/30）
年始：お正月にお餅を食べるため



<年始にどうしてお餅をつくの？>

→「お雑煮」を食べるため。お正月にお雑煮を吃るのは「歯固めの儀式」のためだと言われている。これはお雑煮に入っている歯ごたえのあるものを食べると1年間健康に過ごせるという風習からきている。



<年末にどうしてお餅をつくの？>

→「鏡餅」を飾るため。年末に鏡餅を飾るのは、家に神様を呼ぶためである。丸い鏡には神様が宿ると言われているため、鏡に似せた丸い餅を2個重ね、その上に橙を置いて鏡餅を作る。そうすることにより、家に神様が来て、1年間家族は健康で幸せに過ごせると言われている。

<年末に飾った鏡餅はどうするの?>

1がつ11にち 「かがみびらき」



<1月11日に食べる>

鏡餅でお家に呼んだ神様も、自分のお家に戻る時が来る。それが1月11日。神様がいなくなった鏡餅は捨てるのではなく、小さくして、煮たり揚げたりして食べる。それを「鏡開き」という。

「かがみびらき」



<どうして「鏡開き」?>

鏡餅を小さく切るのだから、「鏡切り」と言わないのはなぜなのか?それは「切る」という言葉を使うと、鏡餅の中にいる神様との縁を「切る」と連想してしまうためだ。「開く」という言葉は昔から縁起の良い言葉だと言われているため、「鏡開き」というようになった。また実際に鏡餅を小さくする時も刃物を使用すると「切ることになるので、木槌などで叩いて小さくする。

<どうやって食べるの?>

年末から飾ったお餅は固くなってしまい食べづらい。そこで、煮てお汁粉にしたり、揚げて揚げ餅(せんべい)にしたりして食べることが多い。



《食育時の様子》

こども達に「お餅は何から出来ているの?」と聞くと、「もち米!」と答えていました。また、「お米はどこで作られているの?」と「田んぼ!」と答える子もいて、よく知っているなと感心していました。

食育中はクイズを出したり、稲の苗植えのポーズを実際に真似してもらったりして、みんな興味津々で参加してくれました。神様が来てくれますようにと願いが込められた素敵な鏡餅ができたので、きっと年末にはみんなのお家に神様が来てくれて、健康な1年を迎えられそうですね♪



※今回子どもたちが作った鏡餅は衛生面を考慮せず、餅つき・鏡餅作りを体験することを目的として作られているため、食べることはできません。ご了承ください。