

日本の年中行事一覧

月	日	行事名	行事食と行動
1月	1日	元旦 (お正月)	新年の神様へのお供え物であり、家族の「健康」「長寿」「子孫繁栄」「豊作」を願っておせち料理や雑煮を食べる風習があるよ。 初詣に神社や寺社に行くよ。 
	7日	七草の節句	病気をせず健康に過ごすことを願い、お正月のご馳走で疲れた胃腸を休めるため、七草粥を食べる風習があるよ。春の七草とは、せり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろだよ。
	11日	鏡開き	1年間の無病息災を願い、お供えしていた鏡餅を下げ、お汁粉やぜんざいにして食べる風習があるよ。
	第2月曜日	成人の日	多くの自治体が、従来通り20歳を対象として式典(成人式、二十歳のつどい等)を開催しているよ。女性は振袖、男性はスーツや紋付羽織袴(スーツが一般的)で参加するケースが多いよ。
2月	3日	節分	その年の縁起が良い方角を向き、商売繁盛や無病息災を願って、無言で恵方巻(太巻き)を丸かじりする風習があるよ。 豆を歳の数(または1つ多く)食べるのは、病気や災い(邪気)を祓い、健康で長生きできるように願う「厄除け」の風習だよ。 お家や神社や寺社で豆まきをして邪気を払うよ。「鬼は外! 福は内!」と言いながら豆をまこう。 
	初旬~中旬	初午 (はつうま)	2月の最初の「午の日」に行われる、稲荷神社の祭日です。五穀豊穡、商売繁盛、無病息災を願うよ。縁起物として、いなり寿司を食べる風習があるよ。
	14日	バレンタインデー	日本では、お友達や好きな人へチョコレートをプレゼントすることが多いよ。
3月	3日	ひな祭り (桃の節句)	海老(長寿)やレンコン(見通し)など縁起の良い具材でこどもの健康と幸せを祝うため、ちらし寿司を食べる風習があるよ。他にも縁起物として雛あられや菱餅、蛤のお吸い物も食べるよ。 ひな人形を飾るのは、人形に災いを移して身代わりになってもらう「厄払い」の意味とこどもの健やかな成長を願う意味が込められているよ。 
	14日	ホワイトデー	日本発祥の文化で、バレンタインデーの「お返し」をするという感謝を伝える日として定着しているよ。
	下旬	春彼岸 (はるひがん)	お墓参りをして、ぼたもちを供えるのが一般的だね。ぼたもちには、小豆の赤色に邪気を払う力があると信じられてきたため、ご先祖様へ供えて供養する風習があるよ。
4月	3月下旬~4月上旬	お花見	春の訪れを喜び、農作物の豊作祈願の行事としてはじまり、現代では、桜を見ながら、お弁当や桜餅、団子を食べ、春の訪れを楽しむイベントとして定着してるよ。 
	初旬	新生活 (入園、入学、入社など)	日本では新年度が始まり、入学式や入社式、異動などが行われる新生活の節目になるよ。 桜の季節と重なり、春の陽気の中で新たな出会いやスタートを迎える、心機一転の時期だね。 
5月	5日	こどもの日 (端午の節句)	こどもの健康と長寿、そして厄除けを願うため、ちまきや柏餅を食べる風習があるよ。 こどもの健やかな成長を願って菖蒲湯に入る風習があるよ。 
	第2日曜日	母の日	お母さんに日頃の感謝の気持ちを伝える日だよ。カーネーションを送る習慣があるよ。 
6月	第3日曜日	父の日	お父さんに日頃の感謝の気持ちを伝える日だよ。黄色いバラの花が定番で、ネクタイやビールなど、普段からお父さんが使っている物や好きな物をプレゼントする習慣があるよ。 
	30日	夏越の祓 (なごしのはらえ)	夏越ご飯には、前半の穢れを払い、夏バテを防ぐ意味が込められているよ。 1年後半の無病息災を願い、雑穀ご飯に「茅の輪(ちのわ)」をイメージした丸い夏野菜のかき揚げをのせ、邪気を払う赤い食材や生姜を添えて食べる風習があるよ。 神社で茅の輪をくぐって厄除けをする風習もあるよ。 
7月	7日	七夕	技芸上達や厄除けの願いを込めて、織姫の糸や天の川に見立ててそうめん食べる風習があるよ。 その他、錦糸卵を添えたちらし寿司や、星型のオクラなども親しまれているよ。 
	下旬	土用の丑の日	「う」のつく物を食べると夏バテしないという風習があり、栄養豊富なうなぎを食べることが一般的になったよ。
	下旬~	花火大会 夏祭り	夏祭りは、疫病退散・災厄払いに由来し、暑い夏を健康に過ごすための祈りが込められているよ。 
8月	13日~16日前後	お盆	小豆の「赤色」に邪気を払う魔除けの意味があり、ご先祖様を供養し家族の健康を願うため、お団子やおはぎやぼたもちをお供えをして食べる風習があるよ。 故郷に帰り、迎え火(13日)、中日(14日~15日)はお墓参りや法要をし、送り火(16日)でお見送りをする風習があるよ。 仏壇には、精霊馬(きゅうり・なす)や供物(五供:香・花・灯明・浄水・飲食)を供え、ご先祖様に感謝を伝える風習があるよ。 
9月	9日	重陽の節句 (菊の節句)	不老長寿や無病息災を願い、菊酒や食用菊の料理、旬の栗ご飯や秋茄子を食べる風習があるよ。 
	下旬	秋彼岸	先祖を供養し、仏道修行をする期間とされ、日本独自の文化だよ。 お墓参りをする事で先祖の魂に感謝し、秋に咲く萩の花にちなんでおはぎを供える習慣があるよ。
	9月中旬~10月上旬	中秋の名月 (十五夜)	窓辺や庭にススキを飾り、月見団子や芋(収穫物)や果物を供えてお月見をするよ。 月見団子には、満月に見立てて、収穫の感謝と健康・幸福を祈る意味が込められているよ。他にも秋に収穫できた野菜や果物をお供えし、その年の実りに感謝するよ。お月見後に団子や芋を食べるよ。 
10月	31日	ハロウィン	現代の日本では、仮装してパーティーを開いたり、家やお店を飾り付けたり、こどもたちが「トリック・オア・トリート!」と言ってお菓子をもらい歩くイベントとして定着しているよ。
11月	15日	七五三	こどもの健やかな成長の節目として長寿を氏神様に感謝・祈願する日本の伝統行事だよ。 家族や親族と着物を着て神社やお寺を参拝し、お祝いするよ。
12月	21日か22日	冬至	長期保存がきき、ビタミン豊富で栄養価が高いこと、また「南瓜(なんきん)」という「ん」がつく名前から、運を呼び込むとして主にかぼちゃを食べる風習があるよ。 強い香りで邪気を払うという「厄払い」の意味からゆず湯に入る風習があるよ。 
	24日	クリスマスイブ	日本では、家族でクリスマスパーティーを開き、チキンやケーキを食べる習慣があるよ。
	25日	クリスマス	こどもは25日の朝にサンタさんからのプレゼントが届くかも… 
	31日	大晦日	大掃除の仕上げをするよ。 年越しそばは、細く長い麺から「長寿」や「健康」、切れやすいことから「一年の厄を断ち切る」という意味があり食べる習慣があるよ。 