

お食い初めとは？

お食い初めは古くは平安時代から行われている、歴史のある伝統行事です。

『一生、食べることに困らないように』と赤ちゃんの健やかな成長を願い、

おおむね生後 100 日（地域などによって違うことも）を迎えた赤ちゃんに、初めて母乳やミルク以外のものを口にさせるお祝いです。

生後 100 日～120 日頃はちょうど乳歯がはえ始める時期でもあり、歯が生えるくらいに大きく成長した事への喜びや感謝を込め、そしてこれからの健やかな成長を願って家族でお祝います。

お食い初めには他にも呼び方があります。

実際に赤ちゃんが箸を使って食べるわけではありませんが、初めて箸を使ってお魚を食べさせる（真似をする）ことから「箸揃え」「箸祝い」「真魚始め」（まなはじめ）と呼ばれたり、

お祝いをする時期が 100 日前後であることから、「百日祝い（ももかいわい）」、

現代では「100 日祝い（ひやくにちいわい）」とも呼ばれています。

お食い初めはいつ行う？

最近ではお宮参りと一緒にお食い初めを行うこともあるようです。

お食い初めは、その日にお祝いしなくてはいけないという決まりはありません。

100 日が過ぎたあとの土日や、大安吉日で行う家庭が多いようですが、赤ちゃんの成長や体調を考え、無理のない日を選んでください。

食べさせ役は誰？

長寿にあやかるという伝統から、親族の中の最年長者が赤ちゃんの口に食べ物を運びます。

最近では祖父母にお願いすることが多いようですが、都合が合わないようであれば、

赤ちゃんの両親だけでも構いません。

赤ちゃんが男の子ならお祖父ちゃん又はお父さん、

赤ちゃんが女の子ならお祖母ちゃん又はお母さんが膝の上に抱いてお料理を食べさせる真似をします。

せっかくなので、正式なやり方にこだわらずに、みんなで交代に食べさせてあげても良いでしょう。

🌸 お食い初めの順番（食べさせる順番）一例

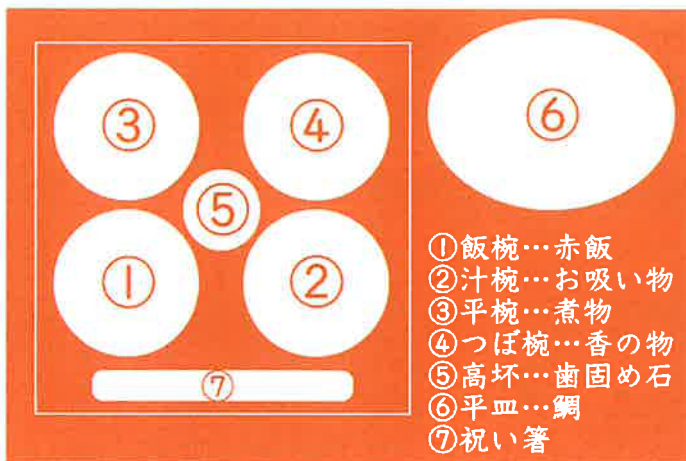
お食い初めは、お料理を食べさせる順番が決まっています。地域によってさまざまですので参考にしてみてください。

実際には赤ちゃんはまだ食べることができませんので、口もとに運んで食べさせる真似をしましょう。儀式の後、お料理は家族で美味しくいただきます。

お赤飯→お吸い物→お赤飯→お魚→お赤飯→お吸い物→

お赤飯→煮物→お赤飯→お吸い物→お赤飯→香の物（酢の物）→

お赤飯→お吸い物→お赤飯→歯固めの儀式→お赤飯→お吸い物→お赤飯



🌸 歯固めの儀式とは？

「石のような固く丈夫な歯が生えるように」との願いを込めた歯固めの儀式の事をいいます。
(地域によっては、石ではなくタコや梅干し、栗の実、紅白餅などを使う場合もあります)

まず歯固め石にお箸で軽く触れます。

次に「石のように丈夫な歯が生えますように」という願いを込めて、歯固め石に触れたお箸を赤ちゃんの歯茎に優しくつけます。

※歯茎に石を直接つけたり噛ませたりするやり方もありますが、誤飲のおそれがあるので、直接石を口につけるのは避けたほうがいいでしょう。

お食い初め料理の意味

お食い初めでは、「一汁三菜」を基本としたお祝い膳を用意します。
地域ごとにさまざまな食材がありますが、いずれも縁起の良い意味合いのものが用いられます。
代表的な献立は、鯛など尾頭付きの魚と、赤飯、吸い物、煮物、香の物です。

尾頭付き祝い鯛

お食い初めに欠かせない鯛は、頭から尻尾まで一匹丸ごと用意します。
「首尾一貫(初めから終わりまで全うする)」の意味から、長寿を願いが込められています。
鯛は赤い色がおめでたいということからお祝い事によく登場する魚です。
七福神の恵比寿様が抱えているのも鯛であり、昔からお祝いの席で食べられてきました。

お赤飯

赤飯には邪気をはらったり、魔よけの意味がこめられ、お祝いの席で振舞われてきました。
古来より赤という色には邪気を祓う力があると信じられてきたからです。
赤ちゃんが病気や災難に遭わず、健やかに成長するよう、願いを込めてお赤飯をいただきますよう。

お吸い物

お吸い物には、「吸う」ちからが強くなるようにという意味が込められています。
お食い初めでは主に蛤のお吸い物が用意されます。
蛤は二枚の貝がぴったりと合うことから、良縁を意味します。というのも、蛤は対になっている貝以外とは殻が合わないことから、一对の貝のように良い伴侶に恵まれ、幸せになってほしいという願いがこめられています。

煮物

おめでたい意味のある食材や、旬の野菜を煮物にします。
紅白でおめでたい人参、大根、南瓜などがおすすめです。
縁起物の食材
昆布…「よろこぶ」にかけて、幸運に恵まれますように
南瓜…皮を亀の甲羅に見立てることで長寿の亀を連想させる。長寿の願い
蓮根…穴があいていることから、先を見通せる力が持てますように
筍…まっすぐにすくすくと成長しますように
海老…背中が曲がるくらい長生きできるように
里芋…里芋に小芋がたくさんできる事から、子孫繁栄、将来子宝に恵まれますように

香の物(酢の物)

香の物(漬物)には長寿の意味があります。
香の物の代わりに、なますなどの酢の物を用意しても良いでしょう。
その場合、紅白なますにすると縁起がよく彩りもきれいです。
また、たこの酢の物も「多幸」にかけて縁起物とされています。
他にも、梅干しはその見た目から「シワができるまで長生きできるように」と、
長寿を象徴する食べ物として用意されます。