



給食だより 1月号

ひのしりつひのだいさんしょうがっこう
日野市立日野第三小学校

明けましておめでとうございます。新しい年が始まりました。

1月は一年の始まりをお祝いする正月をはじめ、古くから続いている様々な行事があります。健康で長生きできるように願いを込めたり、一年間病気をせずに無事に過ごせるよう縁起を担いだりと、どの行事にも意味があります。

一月の行事食



◆おせち料理

3月3日（桃の節句）や5月5日（端午の節句）のように、季節の節目となる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「お節」とよんでいました。現在では、正月料理のことをいいます。

正月の間は、料理をしなくてもいいように、保存が利き、お祝いの意味がある料理を重箱に詰めます。料理や詰め方は、地域や家庭によって異なるようです。

＜おせち料理に込められた意味や願い＞

- ◇きんとん…財産に恵まれるように
- ◇えび…長生きするように（腰が曲がった老人を連想させることから）
- ◇黒豆…マメ（健康）に暮らせるように
- ◇田作り…豊作になるように（稲田の肥料として使われていたことから）
- ◇昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ
- ◇数の子…子宝に恵まれるように

◆お雑煮

地域や家庭によって具材や味付け、餅の形など様々な種類があります。関東地方や東北地方では四角い切り餅を使うところが多く、関西地方や九州地方では丸餅を使うところが多いようです。

香川県では「あんもち雑煮」といって、あんこの入った餅を白味噌仕立ての汁に入れます。

◆七草粥

1月7日（人日の節句）。春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すずしろ」を入れたお粥を食べて、正月の御馳走で疲れた胃腸を労り、新しい年の無病息災を祈ります。

◆鏡開き

1月11日。昔は、お供えの鏡餅には神様が宿ると考えられており、硬くなった鏡餅を木槌などで叩いて割り、それを食べることで新しい生命をいただくことができると信じられていました。「割る」という言葉は縁起がよくないため、縁起のよい「開く」が使われます。

◆小正月

1月15日。邪気や厄を祓うといわれる小豆が入ったお粥を食べて、一年間の無病息災を祈ります。津軽地方では、冬に収穫される根菜や保存食の山菜、高野豆腐などを入れた「けの汁」という汁物を食べます。

◆二十日正月

1月20日。正月のお祝いの行事がすべて終了する日。お供えしていたものをすべて下げ、食べ尽くす地域もあります。

1月の給食目標

寒さにまけない食事をしよう

