

# しょくいく 食育だより

がつごう  
1月号



あけましておめでとうございます！休校期間のせいもあり大変短い冬休みでしたが、少しは気分転換できましたか？

学年末まであともう少し、心と体の健康に気を付けて乗り切りましょう♪

1月は「睦月」とも言います。親しい人たちが集まって「仲睦まじく」することから名づけられたという説が有力だそうです。また1月は、新年の健康や幸運を願って日本ならではのさまざまな行事も行われます。家で食べたもの、食べる予定のものはありますか？

## がつ ぎょうじしょく 1月の行事食

おせち



1年の初めに食べられる華やかな料理。それぞれの食材に願いが込められている。

お雑煮



もちを真に使った祝いの汁。地域や家庭により色々な作り方がある。関西では白味噌を使うことが多い。

七草がゆ (1月7日)



「春の七草」を加えたおかゆを食べてお正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。

鏡開き (1月11日)



鏡餅を下して食べ、一年間の無病息災を願う。切らずに木づちなどで割るのが伝統的。

小正月 (1月15日)



その年の豊作を願い、正月飾りや書初めを焼く「どんど焼き」などが行われる。小豆がゆを食べることも。

