

# きゅうしょくだより



## 1月の行事と行事食

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。1月には、これから始まる1年を無事に過ごせるようにと願いを込めた、行事や行事食がたくさんあります。行事食には、「健康で長生きできるように」「悪いことが起きないように」など、家族の健康や幸せを願う意味が込められています。

### おせち料理

新年への願いを込めた、縁起のよい食べ物を使うのが特徴です。正月は料理をしなくていいように、冷めても美味しく保存のきく料理をお重に詰めます。

- 「黒豆」…まめ(健康)に暮らせるように。
- 「昆布巻き」…「よろこぶ」の語呂合わせで縁起をかついだもの。
- 「えび」…腰が曲がるまで長生きできるように。
- 「きんとん」…黄金に見立て、金運に恵まれるように。
- 「だてまき」…巻物(書物)に見立て、知識が増えるように。



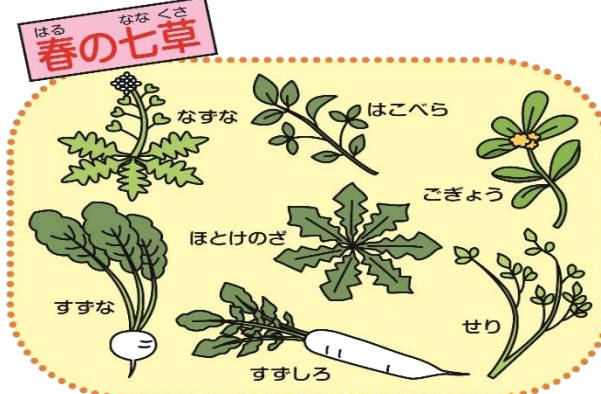
### かがみ鏡もち

昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたものが「鏡もち」で、神様にお供えます。



### 七草がゆ (1月7日 人日の節句)

1月7日の「人日の節句」は、五節句の1つです。春の七草をおかゆに入れて食べ、家族の健康を願います。正月料理で疲れた胃腸を労わる意味もあります。



せり、なすな(ぺんぺん草)、ごぎょう、はこべら(はこべ)、ほとけのぎ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)が春の七草です。古くから薬草として使用されてきました。1月11日の給食に登場します。

### かがみびら鏡開き (1月11日)

神様にお供えていた鏡もちを、手や木づちなどで割って、おしるこなどに入れて食べ、1年の健康を願います。



### こしょうがつ小正月 (1月15日)

旧暦の1月15日は満月の日で、昔はその日が正月でした。悪い気をはらうといわれる小豆を入れたおかゆを食べ、1年の無事を祈ります。



### 地域で違うお雑煮のもちの形

お雑煮は、もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材や味つけもさまざまです。中部地方から東は角もち、西は丸もちを使うところが多いです。愛知県では、角もちを焼かずにしょうゆ味の汁で煮るのが一般的です。

