食育だより　１月号



令和８年　１月
（毎月１９日は食育の日）
秩父市立原谷小学校共同調理場

【睦月】

あけましておめでとうございます！いきなりですが、【睦月】この漢字はなんと読むでしょう？
これは睦月（むつき）と読み１月のことをいいます。親戚のおうちへいったり、知り合いがきたり、たくさんの人が行きかって「仲睦まじくする月」から名づけられました。１年の初めの月でもある１月はその年を健康に過ごすための願いが込められた行事がいろいろと行われます。

七草がゆ



せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）の「春の七草」を刻んだおかゆを食べて１年の無病息災をお祈りします。

鏡開き



神様にお供えしたもちを下げ、木づちや手で割りほぐし、お汁粉や雑煮にします。とくに鏡もちを食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。

小正月



昔の暦で、１年で最初の満月の日で、小豆がゆや小豆飯を食べます。その年の豊作を祈る行事や、お正月の飾りや書き初めを焼く、どんど焼きなどがよく行われます。

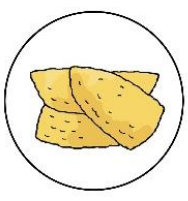
おせちにはひとつひとつ意味があった！？

もうひとつ、お正月といえばおせち！みなさん食べましたか？
おせちとは、１年の初めに家族みんなの健康や幸せを願って食べる料理です。
いろいろな料理を食べることができるので、いつものごはんより豪華に感じますよね。
実はひとつひとつの料理には意味が込められています。
食を通して日本の食文化を学びましょう。



数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



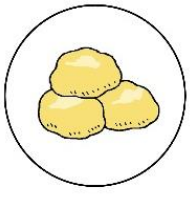
黒豆

まめは、まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。



きんとん

きんとん（金団）には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。

