

# 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】

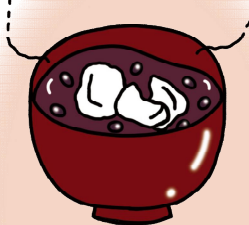
あけましておめでとうございます！いきなりですが、【睦月】この漢字はなんと読むでしょう？  
これは睦月（むつき）と読み、1月のことをいいます。親戚のおうちへいたり、知り合いがきたり、  
たくさんの方が行きかって「仲睦まじくする月」から名づけられました。1年の初めの月でもある  
1月はその年を健康に過ごすための願いが込められた行事がいろいろと行われます。

### 七草がゆ



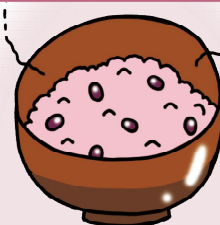
せり、なすな、ごぎょう、はこべら、  
ほとけのざ、すずな（かぶ）、すず  
しろ（だいこん）の「春の七草」を  
刻んだおかゆを食べて1年の無病  
息災をお祈りします。

### 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。

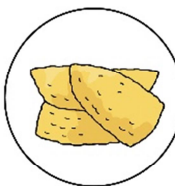
実はひとつひとつの料理には意味が込められています。

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。



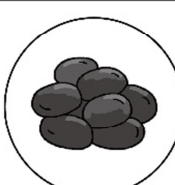
### えび

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。



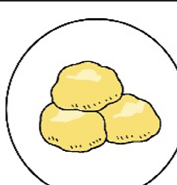
### 黒豆

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。

