



1月

食太朗だより

令和8年1月8日 第9号
茨城県立境特別支援学校

1月の食育目標 食文化について考えよう

正月料理

お正月は、新しい年がむかえられたことを感謝し、その年の豊作と家族の健康を願う行事です。日本には昔からお正月に食べる料理があります。

おせち料理

家中の人人がそろってお正月を楽しむために、つくりおきしておく料理です。

新しい年をむかえるお祝いの料理なので、おめでたい材料を使っています。

そして、多くの願いがこめられています。

黒まめ



まめに働くようにという
健康への願い

田作り



昔、田を作るときの
肥料にしたことから、
豊作への願い
このほかにも、いろいろあるので調べてみましょう！

えび



こしが曲がるまで
長生きできるよう
にという願い

こぶまき



よろこぶに通じるので、
楽しく暮らせるように
という願い

ぞうに

「ぞうに」は漢字で「雑煮」と書き、いろいろなものをいっしょに煮るという意味です。お正月にぞうにを食べる習慣は、室町時代のころからありました。

年越しの夜にそなえた
もちを食べることにより、
神様と自分たちの結び
つきを年の初めに新たに
する意味があるようです。



1月7日は七草

1月7日は七草の節句でした。

「君がため 春の野に出て若菜摘む 和が衣手に雪はふりつつ」(百人一首より)



ここで歌われている若菜とは、七草のことです。「大切な人が健康でこの1年をおくれるように。そのために、若菜を摘んで食べさせよう」という意味があり、この七草をおかゆにして、1年の無病息災を願う習わしが1300年あまり昔の奈良時代からあります。



せり



なづな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな



すずしろ