



きゅうしょくだより 1月号

あけまして、おめでとうございます。新しい一年が始まりました。おせち料理は食べましたか。おせち料理に昔の人たちの知恵や願いが込められていることは有名です。今月号では、おせち料理などの行事食に関する情報や食べ方、飲み物の選び方に関する情報を載せました。ぜひお子さんとお読みください。

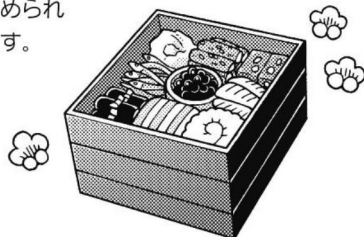
年の初めの行事食

1月は、正月や人日の節句、小正月などの年中行事がたくさんあります。昔から地域や家庭で受け継がれてきた年中行事には、その時にしか食べない特別な料理、行事食があります。

しょうがつ 正月 1月1日

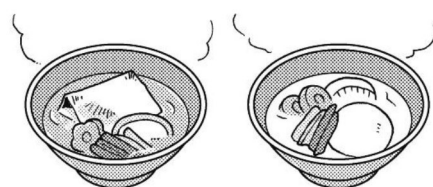
おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。田作り（五穀豊穡）、黒豆（まめに暮らせる）などの願いが込められています。



雑煮

一般的に東日本は角もち、西日本は丸もちを入れるといわれますが、地域や家庭によっても、材料やもちの形、だしや調味料が異なります。

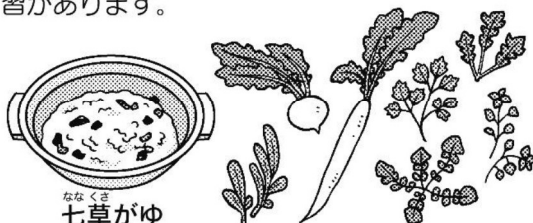


かんさいふう 関西風

©少年写真新聞社2025

じんじつ 人日の節句 1月7日

この日の朝に、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の入った七草がゆを食べ、無病息災を祈ります。古来から、早春の野山で若菜を摘んで食べる風習があります。

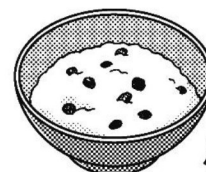


ななくさ 七草がゆ

©少年写真新聞社2025

こしょうがつ 小正月 1月15日

この日は、もちを小さく丸めて木の枝に刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。また、左義長（どんど焼き）の火で、門松やしめ縄などの正月飾りを燃やします。この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。

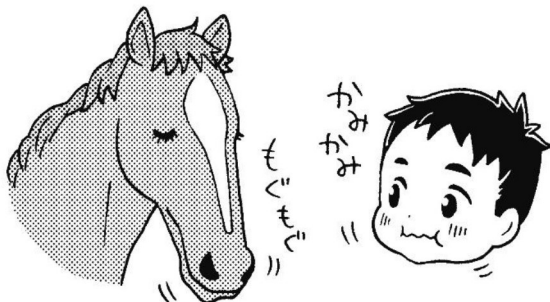


あずき 小豆がゆ

©少年写真新聞社2025

今年^{ことし}は午年^{うまどし} よく^たかんで食べよう!

馬^{うま}は干^ほし草^{くさ}を食べるのに、人間^{にんげん}の何^{なん}倍^{ばい}もたくさんかんでいます。わたしたちも見^み習^{なら}って、食^{しょく}事^じの時^{とき}は一^{ひと}口^{くち}30回^{かい}を目^め安^{やす}に、よくかみましょう。



©少年写真新聞社2025

エナジードリンクに^{ちゅう い}注意

勉強^{べんきょう}時^じや部活動^{ぶかつどう}の^{あと}に、カフェイン^{おお ふく}を多く言^いむエナジードリンクを飲^のむ人がいます。カフェイン^すのとり過ぎ^{しんそう}で、心臓^{しんざう}がドキドキしたり、頭^{ねむ}痛^{つか}がしたり、疲^{つか}れやすくなったり、眠^{ねむ}れなくなったりすることがあります。特^{とく}に小中^{しょうちゅう}学生^{がくせい}は影^{えい}響^{きやう}を受けやすいので、避^さけるようにします。



©少年写真新聞社2025

1月^{がつ}24日^か～30日^{にち}は全国^{ぜんこく}学校^{がっこう}給食^{きゅうしょく}週間^{しゅうかん}



日本^{にほん}の学校^{がっこう}給食^{きゅうしょく}は、明治^{めいじ}22年^{ねん}に始^{はじ}まりましたが、戦^{せん}争^{そう}で一時^{いち}中^{ちゅう}断^{だん}されま^す。戦^{せん}後^ご、昭^{しょう}和^わ21年^{ねん}12月^{がつ}24日^{にち}に給食^{きゅうしょく}が再^{さい}開^{かい}されたことを記^き念^{ねん}し、冬^{ふゆ}休^{やす}みと重^{かさ}ならないように、1か^か月^{げつ}後^ごの1月^{がつ}24日^{にち}からの1週^{しゅう}間^{かん}を「全国^{ぜんこく}学校^{がっこう}給食^{きゅうしょく}週間^{しゅうかん}」と定^{さだ}めています。

学校^{がっこう}給食^{きゅうしょく}は、子^こどもた^たちが正^{ただ}しい食^{しょく}の知^ち識^{しき}と望^{のぞ}ま^いしい食^{しょく}習^{しゅう}慣^{かん}を身^みにつける上^うで重^{じゅう}要^{よう}な役^{やく}割^{わり}があります。



©少年写真新聞社2025

国^{こく}分^{ぶん}寺^じ小^{しょう}学^{がく}校^{こう}の給^{きゅう}食^{しょく}週^{しゅう}間^{かん}は1月^{がつ}26日^{にち}(月^{げつ})～30日^{にち}(金^{きん})を予^よ定^{てい}しています。食^{しょく}育^{いく}カ^かル^るタ^たのク^くラ^らス代^{だい}表^{ひょう}作^{さく}品^{ひん}の掲^{けい}示^じや給^{きゅう}食^{しょく}集^{しゅう}会^{かい}で食^{しょく}事^じのマ^まナーを確^{かく}認^{にん}したり、給^{きゅう}食^{しょく}の歴^{れき}史^しなどについて学^{まな}んだいする予^よ定^{てい}です。

クイズ 鏡^{かがみ}もち^{かがみ}は、なぜ「鏡^{かがみ}」なの?

- ①もちの表^{ひょう}面^{めん}が鏡^{かがみ}のようにつるつるだから
- ②古代^{こだい}の銅^{どう}鏡^{きやう}に形^{かたち}が似^にているから



②古代^{こだい}の銅^{どう}鏡^{きやう}に形^{かたち}が似^にているから
弥^や生^{せい}時^じ代^{だい}な^なに^に使^しわ^れた^た円^{えん}形^{がた}の銅^{どう}鏡^{きやう}に由^{よし}来^{らい}する説^{せつ}や、心^{しん}臓^{ざう}を象^{しやう}徴^{てい}化^かした^{した}もの^{もの}に由^{よし}来^{らい}する説^{せつ}などありま^す。

©少年写真新聞社2025