

いよいよ1年の締めくくりとなる3学期が始まります。寒さから体を守り、ウイルスによる感染症にかからないために、引き続き、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

## 大切に受け継いでいきたい日本の食文化 「1月の行事食」

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。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

### 正月



正月には、「おせち料理」を食べます。  
1品1品に新しい年を迎えるにあたっての願いが込められています。



### 七草(1/7)



1月7日は、無病息災を願って春の七草が入った「七草がゆ」を食べます。正月の飲食で疲れた胃腸を整えます。

### 鏡開き(1/11)

1月11日には、正月に神様や仏様にお供えした鏡餅を、無病息災を願い「汁粉」などにして食べます。もともと武家から始まった行事なので、切腹を連想させる刃物は使わず、木槌などで割ります。「割る」という表現も縁起が悪いので、末広がりという意味する「開く」という言葉が使われるようになりました。

### 小正月(1/15)



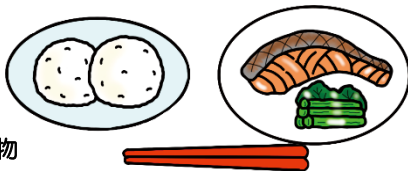
元旦を大正月と呼ぶのに対し、1月15日を小正月といいます。豊作を祈ったり、鬼追いをしたりという行事が多く、邪気を払うという意味のある小豆を「小豆がゆ」にして食べます。

## 1月24日～30日は全国学校給食週間です

明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後にアメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。

### 日本で最初の給食

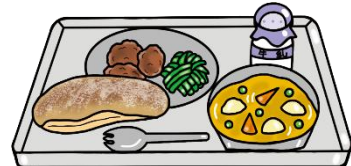
おにぎり  
塩さけ・漬物



山形の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子供たちに、おにぎり・塩鮭・漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。

### 昭和の時代のなつかしい給食

あげパン  
くじらの竜田揚げ  
カレーシチュー



昔の子供が好きだった献立です。昭和30年代～40年代に給食を食べていた世代にとってはなつかしい思い出があるかもしれません。

### そして、現在は…

子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。