

みなさんはどんなお正月をすごしましたか？ お正月は、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあるので、食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続く、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早起きと早寝を心がけ、運動不足を解消して、食生活も見直しましょう。



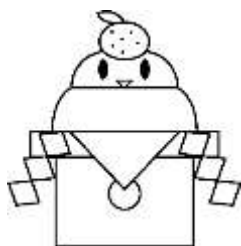
おせち料理の意味を知ろう



おせち料理とは、もともと五節句などの節目に神様にお供えした料理のことをいいました。今では、お正月の料理を指します。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穰、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。

知っていますか？鏡もち

1月11日は鏡開きの日



神様にお供えする鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられています。もちの上に飾っている「だいたい」には、家が代々続くようにという願いが込められています。飾るものや飾り方は、地域や家庭によってさまざまです。

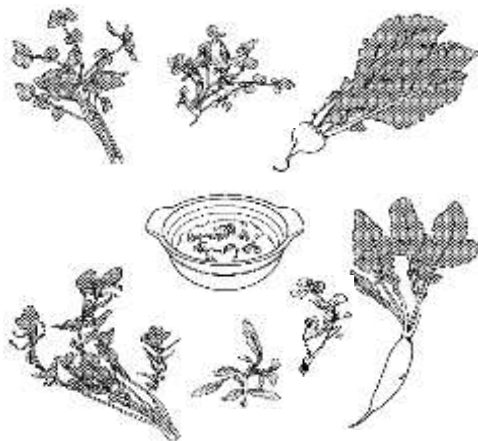


鏡開きとは、お供えした鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えしたもちには、神様が宿っているので刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。割ったもちはお汁粉やぜんざいなどにして食べましょう。

七草

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。

春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな(かぶ)、すすしろ(だいこん)のことです。これを包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。七草をたたく時は「七草なすな〜」などと歌う地域もあります。



1月は全国学校給食週間があります

太平洋戦争のために中断されていた学校給食は、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開しました。

昭和21年12月24日、まずは試験的に三都県(東京、神奈川、千葉)で実施することとなり、同日には東京都内の小学校で、ララ(アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体)からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。

給食週間中、与野本町小学校では「本町小☆夢の給食」、6年生の代表児童が考えた献立、さいたま市友好都市の献立が登場します。楽しみにしててください。