

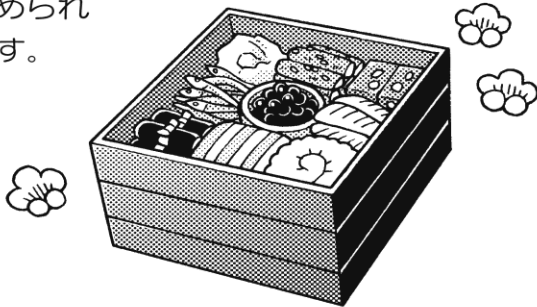
## とし はじ ぎょう じ しょく 年の初めの行事食

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 がつ つい たち  
**正月 1月1日**

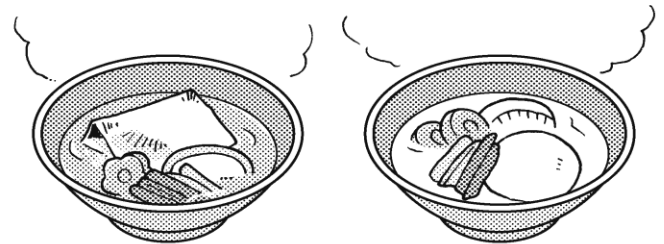
### おせち料理

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。田づくり（五穀豊穰）、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

かんさいふう  
関西風

©少年写真新聞社2025

じん じつ せつ く がつ か  
**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

ことし うま どし  
**今年は午年**  
**よくかんで食べよう！**

うま ほ くさ た になん はん  
馬は干し草を食べるのに、人間の何倍もたくさんかんでいます。わたしたちも見習って、食事の時は一口30回を目安に、よくかみましょう。



©少年写真新聞社2025



# 鏡もちは、なぜ「鏡」なの？



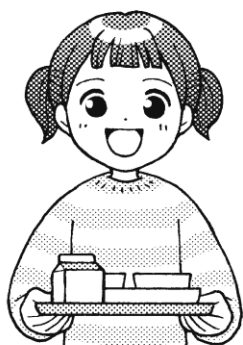
- ①もちの表面が鏡のようにつるつるだから
- ②古代の銅鏡に形が似ているから

弥生時代などに使われていた円形の銅鏡に由来する説や、心臓を象徴化したものに由来する説などがあります。

②古代の銅鏡に形が似ているから

©少年写真新聞社2025

## 1月24日～30日は全国学校給食週間

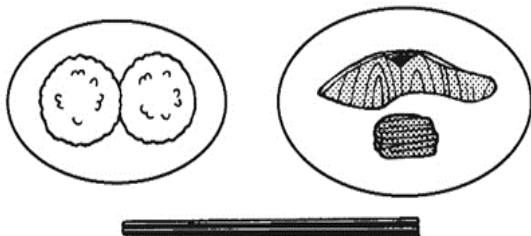


日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。

学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。

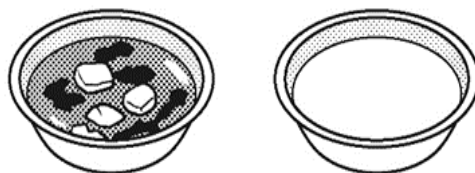


### 明治22年(1889年)



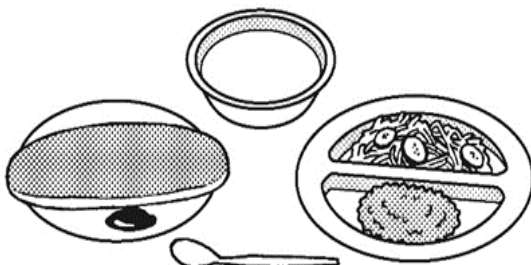
・おにぎり、塩さけ、菜の漬物

### 昭和22年(1947年)



・トマトシチュー、脱脂粉乳（ミルク）

### 昭和30年(1955年)



・コッペパン、脱脂粉乳（ミルク）、アジフライ、サラダ、ジャム

### 昭和52年(1977年)



・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物（バナナ）、スープ