



# 食育だより

令和7年度 第10号  
北海道伊達高等養護学校

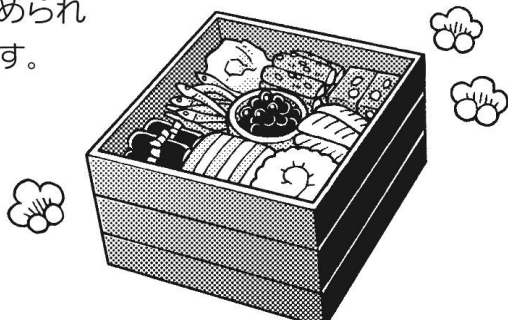
## とし はじ ぎょう じ しょく 年の初めの行事食

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  
正月 1月1日

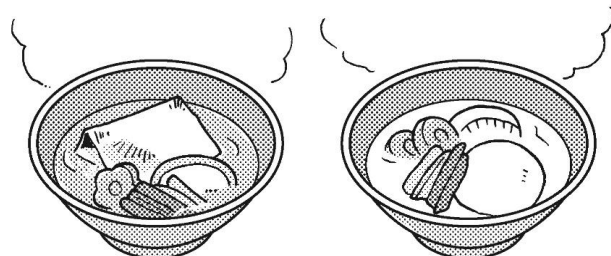
### おせち料理

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。



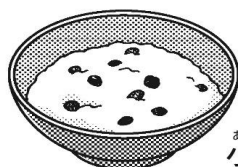
かんさいふう  
関東風

かんさいふう  
関西風

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

じん じつ の せつ ぐ  
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

©少年写真新聞社202

あけましておめでとうございます！

去年はおかわりや残さず食べようとする方が多く、大変嬉しかったです。

今年も皆さん、美味しく、たくさん給食を食べてくれることを楽しみにしています。

栄養教諭 田中