



毎月19日は 「家族でいただきますの日」

1月は「睦月」といいます。親せきや友人がお互いに行き交って「仲睦まじくする」ことから名付けられました。今月の19日は日曜日です。ぜひ家族でいっしょにごはんを食べましょう！



まもなく新年がスタートします。一年の始まりに、健康にこの年を過ごせるように食生活を見直し、食事についての目標を立ててみましょう。

1月24日から30日は、全国学校給食週間です

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない貧しい家庭の子どもたちのために、おにぎりや魚、漬け物を用意したのが始まりです。

その後全国に広まりましたが、戦争中は食べるものがなく中断されました。戦争が終わり、日本中が食糧不足で困っていました。学校に来てもお昼ごはんを食べられない子どもたちのために、外国からもらった食料を使って12月24日から学校給食が再開されました。現在は冬休みと重なるため1ヵ月遅らせた1月24日から30日が「全国学校給食週間」です。



今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために学校給食の歴史をふり返し、食べものに感謝したり、食べることの大切さについて見つめなおしたりする一週間です。

9日の給食は おぞうにです

1月11日は、鏡開き！

切るのはだめ

鏡もちを割るときには決して包丁を使いません。縁起の悪い切腹を思い浮かべてしまうからです。木づちでたたいたり、手で割って小さくします。



歯固めに

鏡もちとは昔、「歯固め」という別の行事にも使われました。「歯固め」はお正月の行事で、鏡もちのような硬い食べものをかんで、「歯がいつまでもしょうぶで長生きできますように」と願うものでした。

焼くのもだめ

縁起物のもちを焼いて食べるのは火事を連想させるので、嫌う地方があります。鏡開きでは煮てお汁粉にしたり、お雑煮にするのが一般的です。

お正月にお供えしたもちを下げ、1年の健康を願っていただくのが「鏡開き」の行事です。

「割る」と言わずに「開く」と言う「割る」という言葉はおめでたい行事にふさわしくないとされました。そこで「運を開く」という言葉にかけ、「鏡もちを開いて1年の運も開く」と、「鏡開き」になったそうです。