

きゅうしょくだよい

れいわ
令和8年
1月号
おおさか
大阪市立榎本小学校

新しい1年がはじまりました。冬休みで、生活リズムがみだれていませんか。今年も1年間、元気でいるために目標を立て、規則正しい生活リズムで健康に過ごしましょう。

1月のさまざまな行事と行事食

1月は昔の暦で「睦月」といいます。親戚や友人が互いに行き交い「仲睦まじくする」ことから名付けられました。新年の幸せを願うさまざまな行事があり、行事食がとても身近に感じられる月です。

おせち料理



お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれの料理に願いが込められています。

鏡開き



お正月のもちを下げる、おこやお雑煮にします。昔は鏡もちを食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事もありました。

お雑煮



もちが入ったお正月の祝いの汁ものです。地域や家庭によって具や味付けがちがいます。

成人の日



新たに大人の仲間入りをした新成人を祝いはげます日です。

七草がゆ



「春の七草」を刻んで入れたおかゆを食べて、胃を休め、1年間の健康を祈ります。

小正月



その年の豊作を願う行事や、お正月の飾りや書き初めを焼くどんど焼きなどが行われます。小豆がゆがよく食べられます。

《1月の献立より》

- ・れんこんのちらしずし
- ・ぞう煮
- ・ごまめ
- ・牛乳



ほかにも正月の献立として、

26日(月)にくりきんとん、30日(金)に紅白なます、黒豆の煮ものも登場します。

あら せっけんで手を洗おう



手はいろいろなものを触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどが多い場合があります。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、せっけんで洗い流すことが効果的です。

あら こんな時は手を洗いましょう



りょうり 料理をする前



しょくじ 食事の前



手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。体内に細菌やウイルスを持ちこまないように、せっけんでていねいに手を洗うことが大切です。

9日(金)～正月の行事献立～

正月の行事献立には、れんこんや金時にんじんを使っています。れんこんは穴があいているので、「先が見通せますように」という願いが込められています。金時にんじんは、赤色があざやかです。どちらも縁起のよい食べものといわれ、おせち料理にも使われます。

26日(月)にくりきんとん、30日(金)に紅白なます、黒豆の煮ものも登場します。