



あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、今年度も残すところ3か月を切りました。この時期は、風邪やインフルエンザが流行する季節のため健康管理にはより一層の注意が必要です。引き続き、うがい・手洗い、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。本年もよろしくお願いたします。

## 1月の行事食

1月にはさまざまな行事食があります。健康で長生きできるように願いを込めたり、1年間病気をせずに無事に過ごせるよう縁起をかついだりと、どれも意味があるものです。

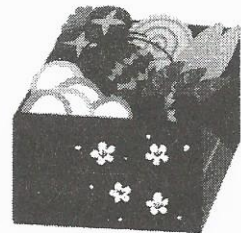


## おせち料理

正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。

[おせち料理に込められた願い]

- ◆ぎんとん…財産に恵まれるように
- ◆黒豆…マメ（健康）に暮らせるように
- ◆エビ…長生きするように



## お雑煮



関東・東北地方では四角い切り餅を、関西・九州地方では丸餅をいれるところが多いようです。家庭・地域によって具材や味付けは様々です。

## 七草がゆ

(1/7 人日の節句)



春の七草(せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ)を入れたおかゆを食べて、ごちそうで疲れた胃腸をいたわり、無病息災を祈ります。

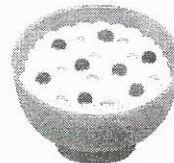
## 鏡開き (1/11)

昔は、お供えの鏡餅には神様が宿ると考えられていて、硬くなったら鏡餅を木槌などで叩いて割り、それを食べることで新しい生命をいただくことができると信じられていました。



## 小正月

(1/15)



邪気や厄をはらうといわれる小豆を入れたおかゆを食べ、1年間の健康を祈ります。古くは「枕草子」にも小豆粥を食べたことが記されています。

## 二十日正月

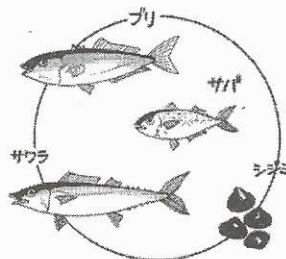
(1/20)



正月のお祝い行事がすべて終了する日。お供えしていたものをすべて下げ、食べつくす地域もあります。

## かん「寒」の食事

「寒」とは暦の上で寒さが最も厳しいとされる期間のことで、小寒(1月6日頃)から大寒(1月20日頃)をはさみ、立春前日の節分(2月3日)までの約1か月間をいいます。寒さが厳しいこの時期ならではの食べ物を御紹介します。



かんざかな

## 「寒魚」を味わおう

この時期に、産卵に備えて栄養を蓄え、脂がのっておいしい魚介類を寒魚といいます。中でもブリ、サバ、サワラ、しじみがおすすです。

かんたまご

## 「寒卵」ご存知ですか？

産卵数は減りますが、この時期の卵は滋養があるとされ、江戸時代から愛でられてきました。

