

# 1月給食だよ!



令和5年1月  
朝日ヶ丘小学校

あけましておめでとうございます。新年をむかえ、気持ちもあらたに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか? 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう!

## 冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

## 今年うさぎ年



うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!

## 新年の無病息災を願う

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

## 正月行事



### 七草がゆ



香の七草「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。

1月7日の早朝(または前日夜)に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が 日本に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。

### 小豆がゆ



赤い色が邪気(病気や災難など)を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

## なぞとくに挑戦! この食べものなあに?

下の絵は、どんな食べものをあらわしているでしょうか?  の5つの絵をヒントに、 に食べもの名前を書きましょう。これは、江戸時代に楽しまれていた「判じ絵」という「判じ絵」= ひじき

- =
- =
- =
- =
- =

おせち料理のひとつだよ

漢字で書いてみて!

### ヒント



**こたえ** ①トマト【戸的】 ②小松菜【コマと綱】 ③きんとん【金と豚】 ④白菜【漢字の百(100)から一(1)を引いて「白】 ⑤なます【なすの間に「ま」を入れる】

