

## 今月の行事食

令和7年度1月

### ～鏡開き（1／9献立）～

1月11日は「鏡開き」です。鏡開きとは、お正月に年神様にお供えした鏡餅を下げる、食べる行事です。

神様にお供えしたものをおいただくことで、一年間病気にからず元気に過ごせる事を願います。

鏡餅は刃物は使わず手や木槌で割り、お雑煮やお汁粉にして食べられます。



### 今月の学校給食「沼田の日」～地域の食文化を知ろう～

お正月や鏡開きに食べられる「お雑煮」は地域によって、入れる具材や味つけに違いが見られます。

沼田市的一部分の地域では、豆腐を入れたお雑煮が食べられてきました。

今月の「沼田の日」の給食には、沼田市で作られた豆腐や、白菜を使用した「とうふ入り雑煮汁」を出します。

日本の大切な行事がたくさんある冬休み中に、それぞれの家庭の行事食も味わってみてください。



### ～とおかえびす（1／13献立）～

とおかえびすは、毎年1月9日から11日に商売繁盛・五穀豊穣を祈願するお祭りです。

1月10日は、日本古来の福の神「七福神」の一柱である恵比寿様が稼ぎに出かける日とされ、朝早くから祭り、恵比寿様を見送ります。家では、「けんちん汁」や醤油を入れて炊き上げた「醤油めし」を食べる習慣があります。群馬県では、「けんちん汁」に煮た、食材を細かく切って作る「ざく煮」も食べられています。



### ～小正月（1／15献立）～

1月15日は「小正月」です。元日を中心とする「大正月」に対し、1月15日前後を「小正月」と呼びます。

1月15日の朝には、米と小豆を炊いた小豆粥（十五日粥）を食べる習慣が広く見られます。

小豆には古来より魔除けの力があると信じられ、無病息災を願う、晴れの日のごちそうとされています。

給食では、小豆粥の代わりに小豆を使用した「小豆もち」を出します。



### ～大寒（1／19献立）～

1月20日は「大寒」です。一つ前の「小寒」から立春までの30日間を「寒の内」といい、「大寒」はその真ん中にあたり、1年の中で最も寒さが厳しい時期で、寒稽古など耐寒のための色々な行事が行われます。また、「寒仕込み」といって、この厳しい寒さを利用した食べ物（切り干し大根、凍り豆腐、寒天、酒、味噌など）を仕込むのに最も良い時期とされています。そして、厳しい寒さの中育った食材を食べると縁起が良いとされ、大寒の日に生まれた卵である「大寒卵」は、栄養価が高く、食べると一年健康でいられる縁起物とされています。給食では、沼田市の酒蔵で作られた酒粕を使用した「粕汁」を出します。

### 全国学校給食週間（1／24～1／30）

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子供を対象に無償で提供された昼食が始まりと言われています。当時の献立は「おにぎり・塩鮭・漬物」で、その後全国各地へと学校給食は広がっていきました。現在では、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、1月24日から30日を「全国学校給食週間」としています。



### ♪1月の献立に取り入れたリクエストメニュー♪

9日 とんかつ

13日 プリン

16日 ピビンバ

19日 かす汁

20日 ガパオライス

27日 ユーリンチー

28日 切り干し大根煮・沢煮椀

29日 白身魚フライ

来月もお楽しみに！

