



知っていますか？

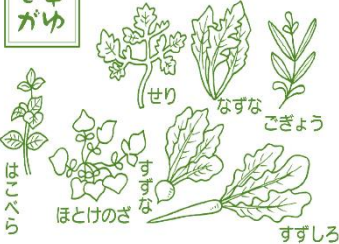
- 一 富士
- 二 鷹
- 三 茄子



これは、初夢に見ると縁起のよいものです。
まずは富士山、次に鳥の鷹、そして野菜の茄子。
どうして茄子なのかは諸説あるようですが、江戸時代に徳川家康が初物の茄子を好んだから、茄子は「事を成す」にかけて縁起がよいからなどがあります。
みなさんは、どんな初夢を見ましたか？

七草がゆ

に入っているものは？



□七草粥

七草粥は春の七草を使って作られるお粥のことで「1月7日の朝」に食べられます。この日に七草粥を食べることには「1年間の無病息災」を祈願する意味があります。また1月7日は、正月飾りを飾っておく期間である松の内の最終日であり、正月の最終日とも考えられます。「豪勢な正月料理やお酒で弱った胃腸を野草で回復させる」といった意味合いもあるのです。

◇割らないで開く鏡もち



1月11日は鏡開きです。この日は正月に供えていた鏡もちを小づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。鏡開きのもちは、汁粉や雑煮にして食べます。



小正月



1月15日あたりに、小正月を祝う風習が古くからあります。地域によって違いますが、小正月には、繭玉（まゆだま）などを飾ったり、どんど焼きをしたり、小豆粥などを食べたりします。



○冬が旬の青菜をもっと食べよう！！



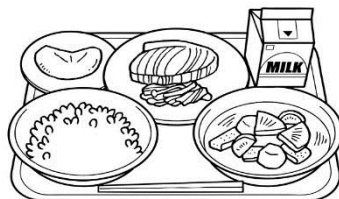
ほうれん草をはじめ、小松菜や水菜、春菊などは、どれも冬が旬です。旬の野菜は、栄養価も高く、たくさん出まわります。特にほうれん草は、夏に収穫する物と冬に収穫する物とでは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。



温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入れると、体温も上がり、ぽかぽかした状態で登校できます。スープや味噌汁など温かい汁物は、おなかの中から体中を温めて暮れます。

1月24日から30日は全国学校給食習慣です！



学校給食は、明治22年に山形県舞鶴市の私立忠愛小学校で始まりました。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。