

令和7年度



# 1月給食だより

調布市立第八中学校

新しい年が始まりました。今年も給食だよりを通じて、さまざまな食に関する情報をお伝えしていきたいと思います。本年もよろしくお願いします。

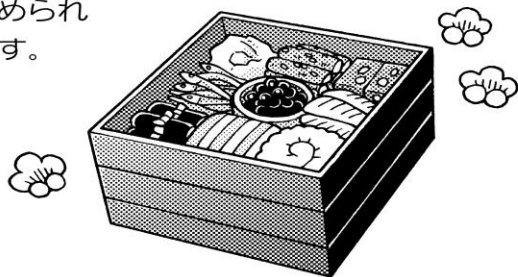
## 年の初めの行事食

1月は、正月や人日の節句、小正月などの年中行事がたくさんあります。昔から地域や家庭で受け継がれてきた年中行事には、その時にしか食べない特別な料理、行事食があります。

### 正月 1月1日

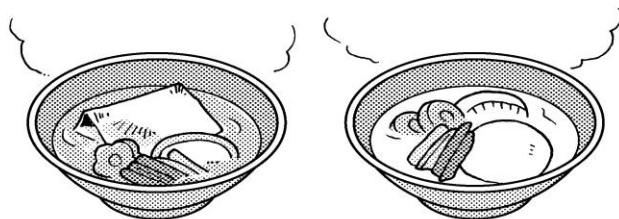
#### おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。田づくり（五穀豊穡）、黒豆（まめに暮らせる）などの願いが込められています。



#### 雑煮

一般的に東日本は角もち、西日本は丸もちを入れるといわれますが、地域や家庭によっても、材料やもちの形、だしや調味料が異なります。

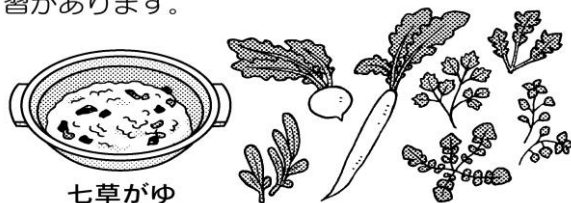


関東風

関西風

### 人日の節句 1月7日

この日の朝に、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の入った七草がゆを食べ、無病息災を祈ります。古来から、早春の野山で若菜を摘んで食べる風習があります。



七草がゆ

### 小正月 1月15日

この日は、もちを小さく丸めて木の枝に刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。

また、左義長（どんど焼き）の火で、門松やしめ縄などの正月飾りを燃やします。この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。



小豆がゆ

#### ★新しい年は正しい食事のマナーで迎えましょう★

食事のマナーとは、人に迷惑をかけず不快な思いをさせないように、みんなが楽しく食事をするためのものです。

大人になって恥ずかしい思いをしないように、子どものうちから身につけておくことが大切です。

自分はきちんとできているか、もう一度確認してみましょう。

きちんと座って食べていますか？



- ☐ 背中がまっすぐかな？
- ☐ ひじをついていないかな？
- ☐ 足はそろえて床についているかな？

#### 茶わんと汁わんの持ち方



親指をわんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。