

# ランチタイム

県立播磨  
特別支援学校  
令和6年度

1月号

## 1月の食育目標

普通科・総合ビジネス科：行事食について知りましょう  
就業技術科：日本の食文化を知りましょう

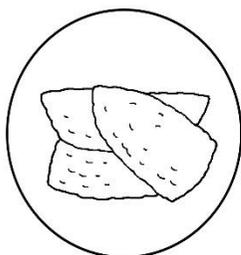


## おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

### 数の子

数の子は、にしの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



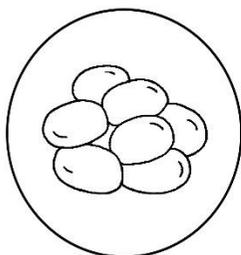
### 田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



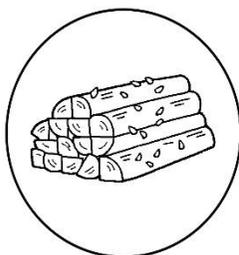
### 黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



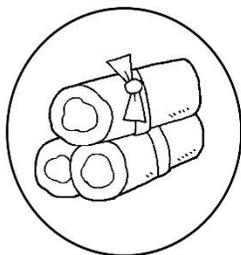
### たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



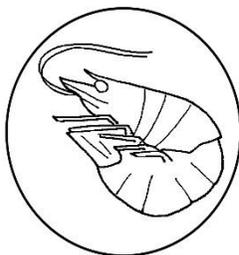
### こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



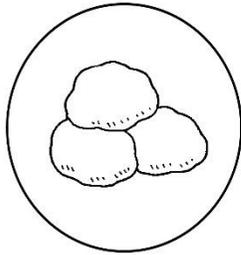
### えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



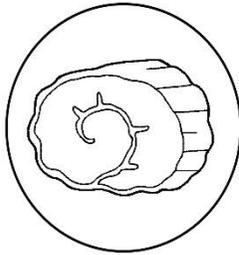
### きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



### 伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



一年の節目として、日本人はお正月をととても大切にしてきました。お正月に年神様にその年の幸運を授けてもらうため、さまざまな習慣や、行事食があります。日本では古来から年神様は子孫繁栄や五穀豊穡に深く関わると信じられています。



## 小正月 (1月15日)

小正月とは、1月1日を中心とした正月行事「大正月」に対し、1月15日に行われる行事のことをいいます。邪気や厄を払うといわれる小豆を入れたおかゆを食べて、1年間の無病息災を祈ります。

## 1月17日は『おむすびの日』

今から30年前の1995年1月17日に阪神淡路大震災が起こりました。多くの

尊い命が奪われ、多くの方が長い避難生活を送りました。食べ物もなく、大きな不安を抱えた被災者を救ったのが、ボランティアによる炊き出しのおむすびでした。このことから、いつまでも食べ物の大切さ、ボランティアの善意を忘れないために1月17日は、「おむすびの日」と定められています。

2024年1月1日に発生した能登半島地震でも、多数の尊い命が失われました。災害は他人事じゃないと頭で分かっている人も常備食や、避難する場所を家族と決めておくなど備えをしている人は少ないように思います。災害が起こる前に備えや知識を蓄え、「その日」を迎えたときに行動につなげ、生きのびることができるように自分事として考えてみてください。

