



今日は何の日？ 食育カレンダー献立

日	月	火	水	木	金	土
			1 お正月 	2	3	4
5	6	7 七草 	8	9	10	11 鏡開き 塩の日 
12 いい人参の日 	13 成人の日 	14	15	16	17 おむすびの日 	18
19 	20 大寒 ぬか床の日 	21	22 カレーの日 	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

今日は何の日？

・1日【お正月】

「一年の計は元日にあり」という語があるように、お正月は1年の節目として昔から大切にされてきました。おせちは新年に訪れる歳神様をお迎えし、新年に幸せが多く訪れますようにと願いを込めて作られる料理です。食材の語呂合わせをして縁起を担いでいます。元旦の昼食におせちを献立に入れています。

・7日【七草】

せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのぎ・すすな・すすしろの7つは「七草」といって、昔からこの日に七草粥を食べる習慣があります。七草には消化を助ける働きがあり、お正月にご馳走を食べ過ぎて疲れた胃をやすめるのにもぴったりです。

・11日【鏡開き】

1年の家族の健康を祈り、お正月の間神様にお供えていた鏡餅を割って雑煮やおしるこにして食べると言います。鏡餅には神様の魂が宿っているとされており、刃物を使うと切腹を連想されるため、刃物を使わずに木づちなどで割ります。「割る」という言葉は縁起がよくないため「鏡を開く」と言われるようになりました。

・12日【いいにんじん】

高麗人参（チョウセンニンジン）のアピールを目的に制定された日。朝鮮半島や中国が原産の高麗人参は、日本でも昔から万病の薬として伝えられ、滋養、強壮的などに用いられています。

・17日【おむすび】

1995年の1月17日、阪神・淡路大震災が起こりました。被災した人々は、ボランティアによる炊き出しのおむすびに、とても励まされたと言います。米の重要性、そしてボランティアの善意をいつまでも忘れないように「おむすびの日」が制定されました。

・20日【ぬか床の日】

日本の伝統食のひとつ、「ぬか漬け」。独特のうまみや香りをもち漬物は、白いご飯によく合います。このぬか漬けをつくるのに欠かせない「ぬか床」の品質向上と普及をめざし制定されたのが「ぬか床の日」。寒い時期に仕込むと質の良いぬか床ができることから、「大寒」の日に定められました。

・22日【カレーの日】

全国の小学校・中学校の給食でカレーが提供されたことちなんで1982年1月22日をカレーの日と制定しました。カツカレーを献立に入れています。