



1月給食たより



令和3年度

山梨市教育委員会

新しい年を迎えました。年末年始にはクリスマスやお正月など、たくさんの行事があり、食事食べすぎ・偏りがちになってしまったご家庭も多いかと思います。ここで食生活を見直し、今年の健康目標を決めてみるのもいいですね！

おもに体の調子を整える食品を知ろう！

おもに体の調子を整えるもとなる食品を知り、それらに多く含まれる栄養素とそのおもな働きを理解しましょう。

おもな栄養素
ビタミンA
(カロテン)

おもな働き

- ・抵抗力を高める
- ・目の健康を保つ



緑黄色野菜 (ほうれん草、にんじんなど)



栄養素には、いろいろな種類があります。なかでも、**ビタミンA**や**ビタミンC**は、健康な体をつくるための大切な栄養素です。

おもな栄養素
ビタミンC

おもな働き

- ・抵抗力を高める
- ・肌の健康を保つ



淡色野菜 (大根、白菜など) ・くだもの



季節の行事「鏡開き」

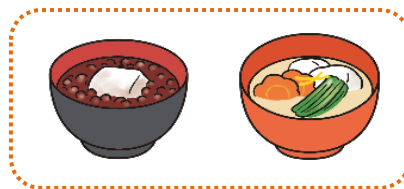
鏡開きとは、お正月に家に迎える神様「年神様」にお供えしていた「鏡もち」を下げ、いただく行事です。地域によりますが、1月11日に行われることが多いです。「鏡もち」を、「しるこ」や「ぜんざい」、「煮もち」などにさせていただきます。

鏡もち



お正月、「1年の幸福をもたらす」年神様を家に迎えるためにお供えするのが鏡もち。鏡成ちは、平たく円形の鏡のように作った大小2つのもちを重ねたもの。「だいたい」や「裏白」などを飾り付けたりもする。「だいたい」は代々家が栄えるように願うなど、それぞれの飾りにも意味がある。

行事食



「鏡開き」では、年神様にお供えしていた鏡もちを下げ、「しるこ」や「ぜんざい」、「煮もち」などにして、1年間の無病息災を願う。鏡もちを小さく割るとき、包丁などの刃物は使わず、木づちなどを使う。これは、鏡開きが武家社会から始まった行事であったことから、刃物で切るのは切腹を連想させ、縁起が悪いとされていたため。また、「割る」という表現が、新年にふさわしくないと考えられたため、鏡開きといわれるようになった。