



1月食育だより



港区立六本木中学校
令和8年1月8日

あけましておめでとうございます

年

ふゆやす お がつ き はじ むかし いちがつい に がつ に さんがつ
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月
さ 去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。
かぜ りゅうこう たいちようかんり いっそう き にち
風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日
1日を大切に過ごしてほしいと
おもいます。



今年（とし）はうま年（とし）！



うまのように野菜を
たっぷり食べよう！



箸（はし）をうまく使いこなして
きれいに食べよう！



よく味わってうま味
を感じよう！

お年玉（としだま）はもち（もち）だった!?



しょうがつ ふだん にほんぶん か かん きかい おお
お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではな
いでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。
しんねん いわ おとな こ こづか わた ふうしゅう
新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正
がつ としがみさま としがみさま そな としがみさま おく もの
月の「歳神様（年神様）」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として
わ おた はじ としだま としがみさま たましい い み
分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

1月11日は鏡開き

ちいさ ちが
(地域によって違いがあります)



かがみ ちい わ しるこ い むびょうそくさい ねが
鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願っ
た ぎょうじ ちい はうちょう はもの
て食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を
つか ぶし せつぶく れんそう えんぎ わる
使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、
き て わ わ ひら
木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」とい
う縁起の良い言葉が使われます。

