

# 献立ひとくちメモ

1月13日(火)



1月7日は「人日(じんじつ)の節句」です。五節句の一つで、1月1日から毎日動物を当てはめて占う風習があり、7日が「人」のため、人を大切にする「人日」の節句となりました。別名「春の七草」ともいいます。春の七草は風邪予防に効果のあるビタミンCが豊富です。そのため、1月7日に春の七草を食べて1年の健康を願う風習が生まれたそうです。



鏡開きとは、鏡もち（神様が宿っていたもち）を食べ、1年の無病息災を願う行事です。鏡もちは年神様が座る場所なので、年神様の魂が吹き込まれているとされています。「切る」や「割る」といった言葉は縁起が悪いので、未広がりの意味を持つ「開く」を使い「鏡開き」というようになりました。給食では、皆さんの健康を



祈って調理員さんが白玉ぜんざいを作ってくれました。よい1年になりますように。