

令和 8 年 1 月 9 日 (金) 中央学校給食センター

【献立名】 炊き込みご飯 牛乳 魚のさくさく揚げ  
食べて菜のアーモンド和え ぜんざい



【ひと口メモ】

## 鏡開きについて知ろう

(食文化)

1月11日は「鏡開き」です。お正月に、神様や仏様、床の間などにお供えしていた鏡もちを下げる、おしるこやぜんざいに入れて食べます。「鏡開き」は1年間の幸福をみんなで分かち合う、という意味があり、「切る」という言葉は縁起が悪いので、鏡もちは割って食べます。それで、「鏡を開く」というのです。

給食では、おもちのかわりに白玉だんごを使い、小豆からていねいに炊いて「ぜんざい」を作りました。おもちや小豆は、昔からお祝い事に結びついていた伝統的な食べ物ですが、最近ではあまり家庭で食べなくなってきた。昔の人々の願いと、食生活の知恵がこめられ、代々守られてきた日本の食文化をなくさないために、学校給食で取り入れています。クラスの仲間と幸福を分かち合いながら、食べましょう。

令和8年 1月 9日（金） 第二学校給食センター

（献立名） たきこみごはん 牛乳 白身魚のさくさく揚げ  
食べて菜のアーモンドあえ ぜんざい



【ひと口メモ】

## 鏡開きについて知ろう

（食文化）

明後日1月11日は「鏡開き」です。お正月に、神様や仏様、床の間などにお供えしていた鏡もちを下げる、おしるこや、ぜんざいに入れて食べます。「鏡開き」は1年間の幸福をみんなで分かち合う、という意味があり、「切る」という言葉は縁起が悪いので、鏡もちは割って食べます。それで、「鏡を開く」というのです。

給食では、おもちのかわりに白玉だんごを使い、小豆からていねいに炊いて「ぜんざい」を作りました。昔の人々の願いと、食生活の知恵がこめられ、代々守られてきた日本の食文化をなくさないために、学校給食で「ぜんざい」を取り入れています。

クラスの仲間と幸福を分かち合いながら、いただきましょう。

令和 8 年 1 月 9 日 (金) 飯山学校給食センター

【献立名】

炊き込みごはん 牛乳 白身魚のサクサク揚げ  
食べて菜のアーモンドあえ ぜんざい

《今日の丸亀産の食材》

食べて菜 キャベツ  
チンゲン菜 にんじん



【ひと口メモ】

## 鏡開きについて知ろう

(食文化、感謝の心)

1月11日は「鏡開き」です。鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、1年間、病気をせず健康に過ごせるようにと願いを込めて食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは縁起が悪いとされ、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。

給食では、もちのかわりに白玉だんごを使い、調理員さんが小豆から丁寧に炊いて「ぜんざい」してくれました。もちや小豆は、昔からお祝い事に使われてきた伝統的な食べ物ですが、最近では家庭で食べられる機会が少なくなっています。

昔の人々の願いと、代々受け継がれてきた食文化を大切にするためにも、感謝の気持ちをもっていただきましょう。