

～栄養豆知識～

2026年1月号

1月の行事食



1月の行事食には、おせち料理、お雑煮、お屠蘇、七草粥、小豆粥などがあります。これらは家族の幸せや健康を願う意味が込められています。

④ 大正月と小正月

現在のお正月の中心である正月を「大正月（おおしょうがつ）」と呼ぶのに対して、旧暦の1月15日でその年の最初の満月の日を「小正月（こしょうがつ）」と呼び祝っていました。「小正月」は正月の行事の締めくくりで、健康や豊作を願う日として、現在では新暦の1月15日に祝う地域が多くなっています。

【 小正月に行われる行事 】

- どんと焼き ・・・ 正月飾りや書初めを焼いて無病息災を祈ります。
この火で焼いた餅や団子を食べ、その煙を浴びるとその年は無病息災で過ごせるそうです。
- 小豆粥を食べる ・・・ 1年の健康を願って食べられます。
小豆の赤色には邪気を払う力があるとされています。

★その他1月の行事食★

・おせち料理

お正月に食べる日本の伝統料理で1年の幸せ、健康、繁栄を願う縁起物の料理です。

・七草粥

1月7日に食べる日本の伝統的な行事食です。無病息災を願って食べられます。

お正月の豪華な食事で疲れた胃腸を休める効果もあります。

(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)

・お雑煮

1年を無事に過ごせるように、年神様に供えた餅をいただく料理で地域によって具材や味付けが多様です。お餅は「力をつける」という意味があります。

・鏡開き

お供えていた鏡餅を下ろして無病息災を祈って食べます。

切るは縁起が悪いため、包丁は使わず、木槌などで叩いて割るのが一般的です。

おしるこやぜんざいなどで食べます。



👉 「ぜんざい」と「おしるこ」の違いって何 (・・?)

「ぜんざい」と「おしるこ」はどちらも小豆を使った甘味ですが、地域によって定義が異なります。一般的に関西では粒あんを使った汁物を「ぜんざい」、こしあんを使った汁物を「おしるこ」と呼びます。一方関東では汁気のあるものを「おしるこ」、汁気の無いものを「ぜんざい」と区別します。