



令和8年1月9日 金曜日



鏡開き

★野菜のゆかり和え
☺八王子産キャベツ、小松菜使用

★牛乳

★鰯の照り焼き



★ごはん

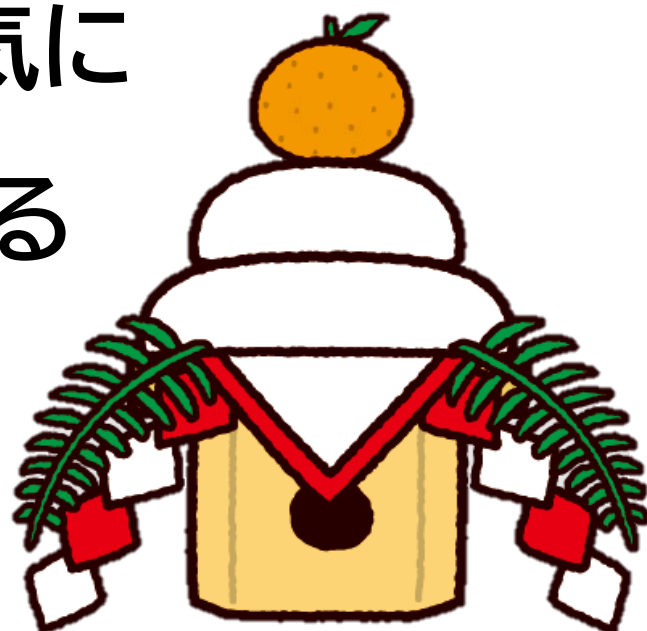
★雑煮
☺八王子産長ねぎ、にんじん、大根、里芋

鏡開き



お正月の間お供えしていた「鏡餅」を食べる行事のことで、1月11日に行う地方が多いです。

神様にお供えした鏡餅を食べて、一年間の無病息災(病気にならずに健康で過ごせること)を祈ります。



鏡餅を切ってはいけない？

刃物で餅を切るのは、切腹を連想させ縁起が悪いため、包丁などの刃物では切りません。

木づちなどで割って、おしるこや雑煮、ぜんざいに入れていただきます。



ユネスコ無形文化遺産

和食：日本人の伝統的な食文化

「和食」は、正月を一つの例として、世代を超えて、日本各地で日本人の特別な文化として紹介しています。鏡餅や鏡開きもその一つです。大切に受け継いでいきたい食文化です。

和食文化の4つの特徴

①多様で新鮮な食材使い、
その素材の持ち味をいか
す調理が発している！



②だしのうま味や発酵食品を
うまく使った動物性油脂の少
ない食生活が健康を支えて
いる！

③季節に合った盛り付けや
調度品・器で季節の移ろい
を表現している！



④正月などの年中行事と
密接に関わっているため、家族や地
域の絆を深める！

