



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



★鯛の照り焼き



★ごはん

★雑煮

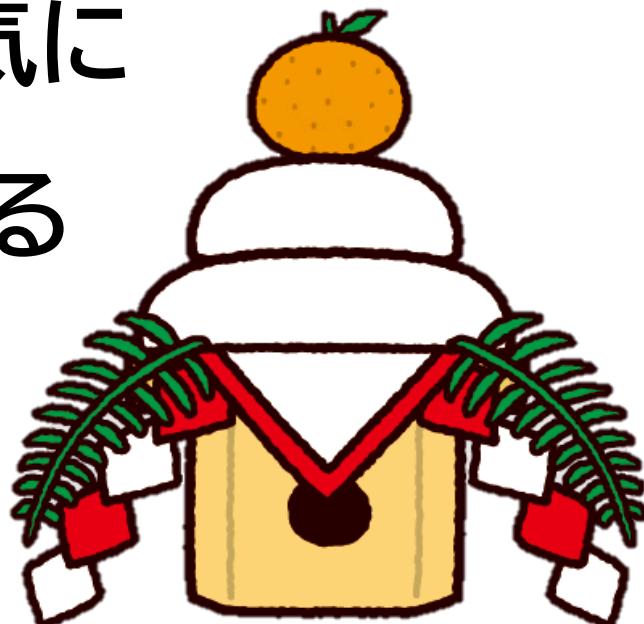
◎八王子産長ねぎ、にんじん、大根、里芋

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。

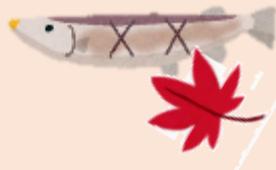
和食文化の4つの特徴

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！

