

しんねん 新年の **無病息災** を願う ねが しょうがつぎょうじ 正月行事

しょうがつさん にち あ なのか じんじつ せつく にち  
正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日  
の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、  
かがみびら にち こしょうがつ しょうがつぎょうじ つつ じんじつ せつく  
7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆  
がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごち  
そうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げ、  
お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きの  
もちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。



**七草がゆ**

はる ななくさ  
春の七草「せり、なすな、  
ごぎょう、はこべら、  
ほとけのぎ、すすな、  
すすしろ」を入れた  
おかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上  
に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土  
の鳥が 日本にの国に 渡らぬ先に…」などと七草ばや  
しを唱える風習があります。  
※歌詞は地域や家庭によって異なります。

**小豆がゆ**

あか いろ じゃき びょうき  
赤い色が邪気（病気  
や災難など）を払う  
とされる小豆を入  
れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいた  
だきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾り  
や書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」  
などと呼ばれる伝統行事もあります。



毎月第3週目

**減塩いいね！週間**

1月は16日(月)～22日(日)

令和4年度「減塩いいね！作文」

今月は町が取り組んでいる「減塩いいね！プロジェクト」の減塩に関する作文を町内小学校5・6年生に募集し、審査の結果、5年生の部で最優秀賞に選ばれました作文の一部をご紹介します。各ご家庭でも減塩について話題にしたり、取り組んでみてください。

「病気にならないうす味いいね！」 桃李小学校 幾島千晴さん

これからは、病院で指どうを受けてきた祖父が、塩分やカロリーを考えて食事を作るそうです。その話を聞いてわたしは、家庭科の時間に学習した入善町「減塩いいね」のサイトのことを思い出し、見てみました。そこに出ていた減塩めんつゆを母が早速買って、今までのだしつゆと食べ比べをしてみました。そうめんにつけて「格付けチェック」のようにしてみると、魚の風味がしてうす味でおいしい方が減塩めんつゆでした。レシピも書いてあったので「春雨のカレーいため」をわたしが作ってみました。めんつゆを大さじ一ぱいしか入れてないのに、カレー風味もあり、しっかり味がついていました。わたしは「おいしい」「めっちゃおいしい」と何度も言ってしまいました。塩分が少ないとおいしくないと思っていたのでびっくりしました。早速祖父にも教えてあげて、作って食べさせてあげようと思います。わたしもしょう来、病気になりたくないの、料理を工夫したり、塩分をとりすぎないようにして、健康に気をつけて生活していきたいです。