



2026年
1月
むつき
睦月 / January

1月は新しい年のはじまりです。「一年の計は
元旦がんとんにあり」ということわざがあるように、お正月
は1年の節目として昔から大切にされてきました。
新しい年の福ふくをまねく歳徳神としとくじん様に供えたお餅もち
を、お供えた後に子どもたちに食べさせていた
のが「お年玉」の始まりといわれ、次第にお金に
代わっていきました。

未来を、育てよう!



明治の食育

1月1日 お正月

栄養学トピックス

おせち料理の一つ「田作り」は、
小さなイワシを甘辛く味付けし
た料理です。昔、イワシを田んぼ
の肥料にするとお米がよくとれ
たので、豊作を祈ってお正月に食
べるようになりました。小魚を丸ごと食べると、骨の成長に役立つカ
ルシウムが多く摂れますよ。



1月7日 七草(人日の節句)

栄養学トピックス

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・
ほとけのざ・すずな・すずしろの
7つは「春の七草」といって、昔か
らこの日に七草を入れたおかゆ
を食べる習慣があります。七草に
は消化を助ける働きがあり、お正
月にごちそうを食べすぎて疲れた胃を休めるのにもぴったりです。



1月11日 鏡開き

行事

「鏡開き」は、1年の家族の健康
を祈り、お正月の間神様にお供え
していた鏡餅を割ってお雑煮や
おしるこにして食べることがいい
です。鏡餅には神様の魂たましいが宿っ
ているとされており、刃物を使う
と切腹を連想させるため、刃物はものを使う
と切腹を連想させるため、刃物を使わずに木づちなどで割ります。
「割る」という言葉は縁起えんぎがよくないため「鏡を開く」といわれるよう
になりました。関東では11日ですが、関西では15日や20日に鏡開き
をします。



1月11日 塩の日

栄養学トピックス

人間の血液など体の中には、塩
分が含まれています。この塩分が
不足すると内臓の機能の働きが
鈍くなり、摂りすぎても障害が起
こります。汗をたくさんかくと塩
分濃度が下がり、具合が悪くなっ
てしまいます(脱水状態)。汗をたくさんかいた後は、塩分などのミネ
ラルを含んだ水(スポーツドリンク)などを飲むようにしましょう。



1月12日 成人の日

行事

二十歳はたちになった男女が大人の仲
間入りなまこをすることを祝う日が「成
人の日」です。1948年から1月
15日が「成人の日」として祝日
になりましたが、2000年から1月
の第二月曜日ふにとうに変更されました。
市町村ごとに「成人式」という式典が行われ、記念品などが贈られま
す。平安時代には女の子が一人前と認められるとお歯黒お歯くろにしたり眉
を描いたりしました。また奈良時代から江戸時代にかけて「元服」と
いう男子の儀式があり、女の子は13歳、男の子は12~16歳くらい
と今より早く大人の仲間入りをしていたといわれています。



1月12日 いいにんじんの日

記念日

高麗人参こうらいじんじん(チョウセンニンジン)
のアピールを目的に制定された
日。朝鮮半島や中国が原産の高
麗人参は、日本でも昔から万病
の薬として伝えられ、滋養、強壯
薬などに用いられています。日付
は、「い(1)い(1)にんじん(2)」の語呂合わせです。(記念日制定:株
式会社韓国人参公社ジャパン)



1月12日 パンの日

記念日

日本ではじめて本格的にパンの製造を行ったのは、伊豆韮山の代官、江川太郎左衛門という人物です。外国軍が攻めてきたときに備え、徳川幕府が兵糧としてのパンを江川太郎左衛門につくらせたのです。その第一号が焼き上げられたのが1842(天保13)年4月12日。これにちなみ、4月12日が「パンの記念日」、毎月12日は「パンの日」と制定されました。(記念日制定:パン食普及協議会)



1月15日 左義長

行事

1月15日の小正月の前後に行われる火祭りを「左義長」といい、地域によっては「どんど焼き」「さいと焼き」とも呼ばれています。お正月に飾った門松やしめ飾り、書き初めを神社や寺院の境内などに持ち寄って燃やします。棒の先に刺したお餅や団子などを焼いて食べることで、その年は健康で元気に過ごせると信じられています。



1月15日 いちごの日

栄養学トピックス

みんなが大好きないちごは、ビタミンCがたっぷり摂れて風邪の予防にもなる果物です。いちごの旬は、昔は3月~4月でしたが、品種改良や農家の人たちの努力でハウス栽培がされるようになって採れる時期が早くなり、冬でも安価に手に入るようになりました。



1月17日 おむすびの日

記念日

1995(平成7)年の1月17日、阪神・淡路大震災が起こりました。被災した人々は、ボランティアによる炊き出しのおむすびに、とても励まされたといいます。米の重要性、そしてボランティアの善意をいつまでも忘れないよう、「おむすびの日」が制定されました。(記念日制定:ごはんを食べよう国民運動推進協議会)



1月20日 大寒

行事

「大寒」は、二十四節気のひとつで一年でもっとも寒い時期になります。この期間は「寒仕込み」といって、寒さを利用して作る酒、醤油、味噌などを仕込むのによいとされています。また、鶏が栄養たっぷりの卵を産む時期でもあり、「大寒」の卵を食べると一年を元気に過ごせるといわれています。



1月20日 ぬか床の日

記念日

日本の伝統食のひとつ、「ぬか漬」。独特のうまみや香りを持つ漬けものは、白いごはんによく合います。このぬか漬けをつくるのに欠かせない「ぬか床」の品質向上と普及をめざし、制定されたのが「ぬか床の日」。寒い時期に仕込むと、質のよいぬか床ができることから、「大寒」の日に定められました。(記念日制定:全国ぬかづけのもと工業会)



1月22日 ショートケーキの日

記念日

カレンダー上では、22日の上には必ず15日があります。このことから、「22日は、いち(1)ご(5)のった日」=「ショートケーキの日」と、洋菓子店がPRしたことから広まったそうです。



1月22日 カレーの日

栄養学トピックス

カレーに使われている何種類ものスパイスには、消化を助けたり血の巡りをよくするなど、それぞれすぐれた効果があります。スパイスは風味を高めるだけでなく、健康にもいいので、カレーの本場インドでは、体調によってスパイスの種類や配合を変えるのだそうです。



記念日

1月24日

全国学校給食週間(～30日)



日本の学校給食は、1889(明治22)年にはじまりましたが、戦争のために一時中断、1947(昭和22)年1月に再開されました。この戦後再開の意義を考え、学校給食がより発展するよう、1950(昭和25)年に文部省(現:文部科学省)が「学校給食週間」を制定。1月24日から30日までの期間中は、全国の教育委員会や各学校で給食に関するさまざまな行事が行われます。