



## 1月

「れんこん」から  
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
31	1 祝日 元日	2 祭日	3 祭日	4 祭日	5 仏滅	6 祭日 小寒
7 祭日 人日の節供	8 祭日	9 祭日	10 仏滅	11 大安	12 祭日	13 祭日
14 祭日 成人の日	15 祭日 小正月	16 仏滅	17 大安	18 祭日	19 祭日 食育の日!	20 祭日 大寒
21 祭日	22 仏滅	23 大安	24 祭日	25 祭日	26 祭日	27 祭日
28 仏滅	29 大安	30 祭日	31 祭日	1	2	3



毘沙門亀甲（びしゃもんぎっこう）× 紅色（べにいろ）

七福神の一神でもあり、財宝や福徳をもたらしてくれる毘沙門天の着衣などに使われたといわれる縁起のいい毘沙門亀甲と、日本の国旗の赤丸の色として定められ、日本人に馴染みの深い紅色との組み合わせです。



旬の野菜

- ・長葱
- ・寒玉キャベツ
- ・春菊
- ・ほうれん草
- ・レモン



旬の魚

- ・鮫鱈（あんこう）
- ・鱈（たら）
- ・河豚（ふぐ）
- ・平目（ひらめ）
- ・鰯（ぶり）
- ・海老（えび）
- ・蟹（かに）
- ・牡蛎（かき）
- ・しじみ



暮らし

- ・初詣
- ・年始回り
- ・新年会
- ・寒中見舞い
- ・初日の出
- ・おせち料理



## 五節供に和食を



人日の節供は、「端午の節供」・「桃の節供」等と並ぶ「五節供」の一つ。古代中国で、7日は『人』の吉凶を占う日であったことから「人日」と呼ばれ、邪気を祓うために7種類の若菜を入れた粥を食べ無病を願う行事がありました。日本にも年のはじめに若菜を摘みお供えしそれをいただくという風習があり、これが結びついて「七草粥」となったとされています。室町から江戸時代にかけて七草粥の風習が形を整え、「人日の節供」として五節供のひとつに定められ、定着していきました。七草とは、芹・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七種のことですが、地方によって、七草粥の食材や料理が異なっており、気候や降雪の関係で七草が摘めない東北地方では、七草を使わない粥を炊く食文化が伝えられています。

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、  
和食文化を。

エムサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。

## 「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しでも考えてみませんか？



JAPANESE  
FOOD  
CULTURE

## 日本の食文化を見直そう



Let's! 和ごはん

農林水産省  
官民協働プロジェクト

「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。