

# 2026年 teen's 季節のカレンダー

January  
1



しょうかん

## 【小寒】1月5日～1月19日頃

小寒は「寒の入り」といわれ、ここから立春の前日（節分）までの約30日間は、冬の最も寒い時期です。日を追うごとに寒さが増してきますが、それでも周りを観察してみると、小さな春の兆しがそこかしこに見つかります。もう少し暖かくなってくれば、<sup>おす</sup>雄の<sup>きじ</sup>雉が<sup>めす</sup>雌を呼んで鳴く声も聞こえてきます。

## 1月の行事【小正月】1月15日

旧暦では新年最初の満月の日が小正月。木の枝に餅や団子を刺して飾り、豆の焼け具合でその年の天候や収穫量を占う「<sup>きめうら</sup>豆占」をする地域もあります。小正月にはしめ飾りや門松などの正月飾りを寺社に持ち寄って焼く「どんど焼き」が行われます。焼いた煙にのって年神様が天に帰るとされ、その火で餅や団子を焼いて食べると病気をしないといわれています。

## 旬の花【福寿草】——【花言葉】 幸せを招く、永久の幸福——

早春に明るい黄色の花を咲かせる福寿草は、新年の季語にもなっています。南天と福寿草の寄せ植えには、「難を転じて福となす」の意味もあります。生花店では鉢物として販売されています。



## 1月の本「タスキメシ箱根」 額賀 澤／著

あの真家早馬が「駅伝」の世界に戻ってきた！

大学卒業後、管理栄養士として病院で働いていた早馬は、紫峰大学駅伝部のコーチアシスタント兼栄養管理として、部員たちと箱根駅伝初出場を目指すことになる。高校時代、大学時代も陸上の名門校で長距離走選手として期待されたものの、怪我から思うような成績を残せなかった早馬。その背景にあった、嫉妬、諦め、苦い思い——。数々の挫折を経験した者として部員たちに寄り添い、食の大切さ、目標達成の楽しさを伝えようと奮闘する早馬。そんな彼のことをキャプテンの4年生、仙波千早は最初は受け入れられずにいたが……。



出典：小学館 場所：ティーンズコーナー（W 効）