

12月 食育だより

令和7年12月25日(木)
足立区立加平小学校
校長 倉島 敬和
栄養教諭 杉本 なおみ

新年への願いを込めた

お正月の行事食

あたら 新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作
ねん はじ もたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする
はじめ としかみさま としかみさま としこうじん かくかてい むか
にほん でんとうぎょうじ かそく りょうり そうに
日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮とい
つた正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、
おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風など
バラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的
なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が
使われています。



伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

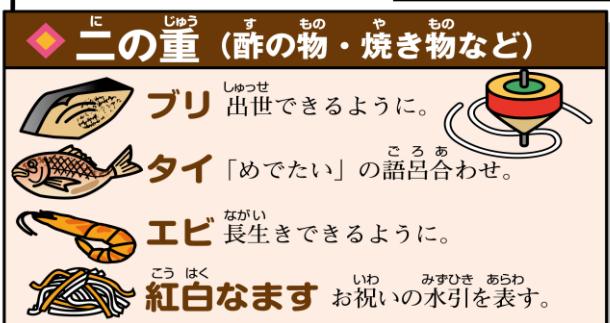
※地域や家庭によって違いがあります。



いち 一の重
に 二の重
さん 三の重

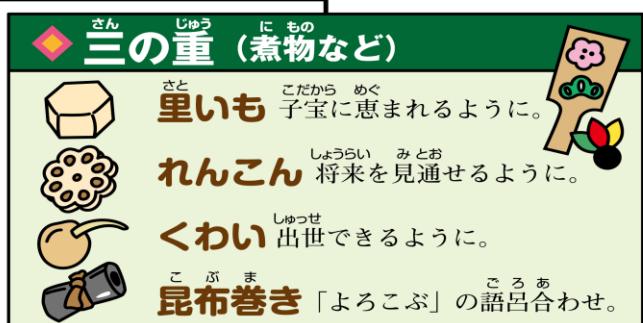
一の重 (祝い肴・口取りなど)

- | | |
|--|--|
| | 黒豆 まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。 |
| | 数の子 こだから めぐ 子宝に恵まれるように。 |
| | 田作り (ごまめ) ほうさく ねが 豊作を願って。 |
| | たたきごぼう かぞく かぎょう と ち ね は 家族や家業が土地に根を張るように。 |
| | 伊達巻き ちしき きょうよう み 知識や教養が身につくように。 |
| | きんとん きんうん めぐ 金運に恵まれるように。 |
| | 紅白かまぼこ あか まよ しろ せいじょう あらわ 赤は魔除け、白は清浄を表す。 |



二の重 (酢の物・焼き物など)

- | | |
|--|-------------------------------------|
| | ブリ しゅっせ 出世できるように。 |
| | タイ ごろあ 「めでたい」の語呂合わせ。 |
| | エビ ながい 長生きできるように。 |
| | 紅白なます いわ みずひき あらわ お祝いの水引を表す。 |



三の重 (煮物など)

- | | |
|--|-----------------------------------|
| | 里いも さと こだから めぐ 子宝に恵まれるように。 |
| | れんこん しょうらい みとお 将来を見通せるように。 |
| | くわい じゅっせ 出世できるように。 |
| | 昆布巻き こぶま 「よろこぶ」の語呂合わせ。 |



地域の食材を使つ
て作る餅入りの汁物
で、餅の形、入れる
真材、汁の味つけ、
調製方法など、地域
や家庭によって特色
があります。餅を入れ
ない地域もあります。

お屠蘇



漢方薬の「屠蘇散」
を、日本酒や本みりん
に浸して作る薬草酒。
邪気を払い、長寿を願
って、家族の中で若い
人から順に飲んでいき
ます。

給食試食会にご参加ありがとうございました。

6月16日(月)と12月3日(水)の給食試食会にご参加くださいましてありがとうございました。そして、成人教育委員会の皆様、試食会の企画運営や準備等、大変お世話になりました。2回目の試食会では、子供たちの給食準備の様子を見学できる取り組みも行い、短い時間でしたが、給食の風景も新たな成長を感じ取れたのではないかと思います。また、アンケートにご回答にいただき、たくさんのご意見をありがとうございました。今後の参考にさせていただきます。

6月16日(月)

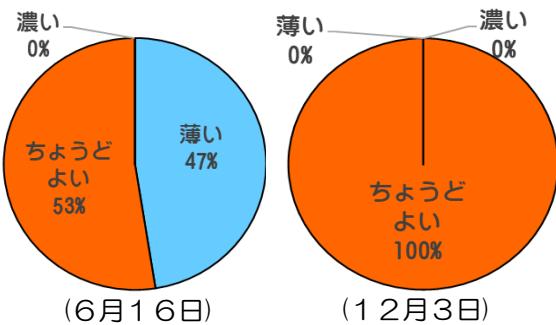
- ・生パスタのエビクリームソース
- ・アーモンドサラダ
- ・米粉のバナナヨーグルトケーキ
- ・牛乳

12月3日(水)

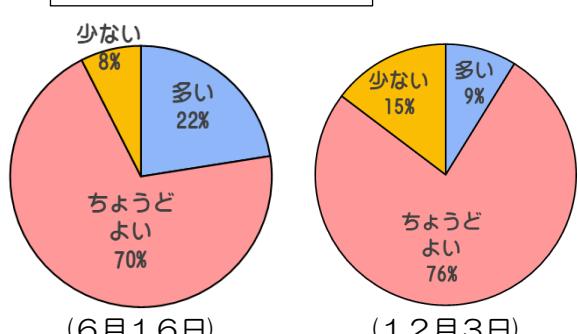
- ・茎わかめご飯
- ・魚のにんにくじょうゆだれ
- ・高野豆腐のおかかあえ
- ・豆腐だんご汁・花みかん・牛乳

<アンケート結果>

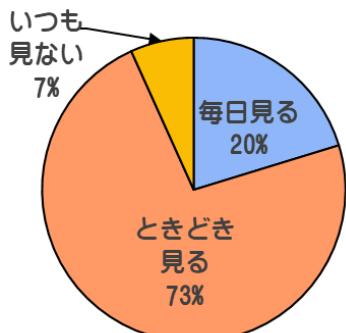
本日の給食の味は?



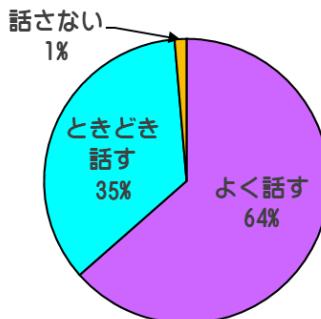
本日の給食の量は?



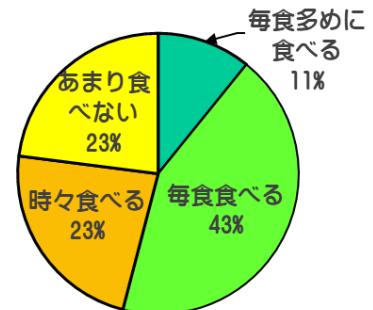
給食献立表は見えていますか?



ご家庭で給食の話題が出ますか?



ご家庭でお子さんは野菜を食べていますか?



ご家庭でどんなことが話題になりますか?

- ・全部食べた。完食できた。おかわりをした。
- ・おいしかったメニュー。苦手だったメニュー。
- ・セレクト給食のこと。
- ・気に入ったメニューを家でも作ってほしいと言われる。

お子さんの苦手な食材は?

- ・野菜(トマト、なす、ピーマン、かぼちゃ等)
- ・野菜全般・きのこ
- ・魚・シーフード・豆・納豆など

給食試食会の感想や学校給食に期待することをお聞かせください。

- ・とても美味しかったです。量も十分でした。
- ・苦手な食材でも食べられるような工夫を、これからもよろしくお願ひします。
- ・貴重な機会をありがとうございました。出汁をとるところから調理されているなど、食育への高い意識を感じることができました。今後とも美味しく栄養満点の給食のご提供をお願いいたします。

- とても薄味だったため、家庭でも塩分を気を付けないといけないかなと思いました。毎日の時間割がいっぱいいっぱいなのは存じていますが、誤嚥が心配なので、あと5分給食の時間が長かったら有難いなと思います。
- パスタ、黒胡椒とかトッピング出来ないのかな～と周りの保護者と話しておりました。なんとなく、物足りなさを感じました。味に締まりがない感じ。
- 家だと食べないメニューも給食で食べたら美味しかった！ママ！給食と同じように作って！とたくさんリクエストをもらいます。
- フィットチーネはフォークで食べにくかったです。クリーム系のパスタは味に飽きてしまいました。サラダはとても美味しかったです。
- 野菜たっぷり、味も素材の味をいかした優しい美味しさで、子供たちは素晴らしい給食を食べているなど改めて実感しました。先生のお話もとても興味深かったです。
- 食材高騰もある中、栄養価やバランスなど、たくさん考えなければいけないことが多い中、安全に給食を提供していただけているだけで感謝です。
- 手の込んだ献立、豊富な食材で安心です。給食では野菜も食べているようです。いつもありがとうございます。
- とても美味しかったです。もうかざめ、売っているのを見たら買ってみようと思いました。お団子も柔らかくて美味しかったです。
- 今日のメニュー、とても美味しかったです。特にお魚が気に入りました。レシピをいただいたので、作ってみようと思います。



しゅん しょくざい つか
旬の食材を使った
きゅうしょく しょうかい
給食レシピ紹介

【材料 4人分】

- ・れんこん・・・小さめ1本
- ・揚げ油・・・適量
- ・塩・・・少々
- ・きやべつ・・・3枚
- ・にんじん・・・1/5本
- ・もやし・・・1/2袋
- ・カットわかめ・・・大さじ1
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・酢・・・大さじ1
- ・塩・・・少々
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・洋がらし・・・少々
- ・しょうゆ・・・大さじ1/2
- ・たまねぎ(すりおろし)・・・大さじ1

《れんこんチップスサラダ》



【作り方】

- ① れんこんはうすくスライスして、水につけておく。
- ② きやべつは短冊切り、にんじんはせん切りにする。きやべつ、にんじん、もやしをゆでて冷まして水気を切っておく。わかめはもどしておく。
- ③ ①のれんこんの水気を切って、油で素揚げし、塩をふる。
- ④ サラダ油～たまねぎのすりおろしを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ゆでた野菜とわかめを混ぜ合わせて盛り付け、れんこんチップスをのせて、ドレッシングをかける。

