

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

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をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする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っ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。



一の重
二の重
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** 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ)** 豊作を願って。
- たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻き** 知識や教養が身につくように。
／着るものに困らないように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 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** 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 長生きできるように。
- 紅白なます** お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)

- 里いも** 子宝に恵まれるように。
- れんこん** 将来を見通せるように。
- くわい** 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

お雑煮



関西風雑煮

関東風雑煮

地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、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、日本酒や本みりんなど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。

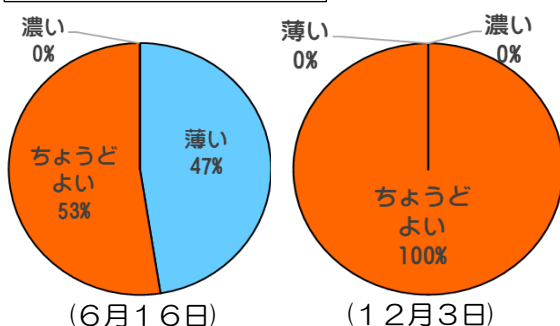
6月16日（月）と12月3日（水）の給食試食会にご参加くださいましてありがとうございました。そして、成人教育委員会の皆様、試食会の企画運営や準備等、大変お世話になりました。2回目の試食会では、子供たちの給食準備の様子を見学できる取り組みも行い、短い時間でしたが、給食の風景も新たな成長を感じ取れたのではないかと思います。また、アンケートにご回答いただき、たくさんのご意見をありがとうございました。今後の参考にさせていただきます。

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

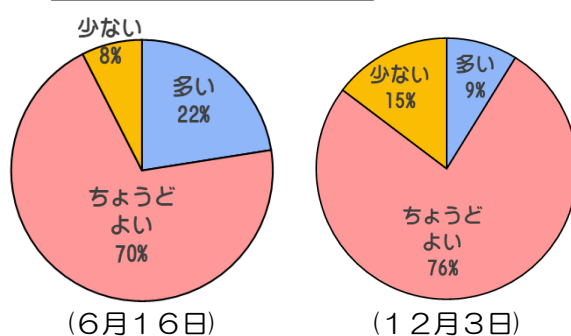
12月3日（水）・茎わかめご飯
・魚のにんにくじょうゆだれ
・高野豆腐のおかかあえ
・豆腐だんご汁・花みかん・牛乳

<アンケート結果>

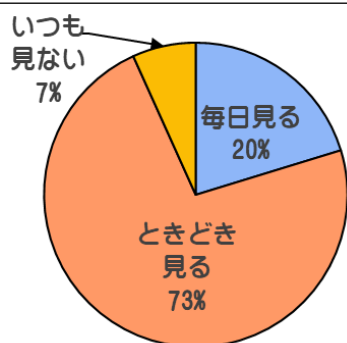
本日の給食の味は？



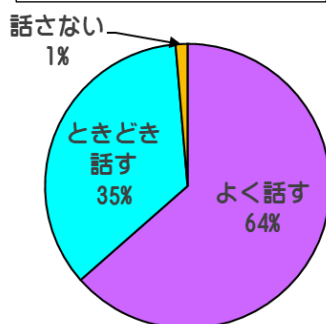
本日の給食の量は？



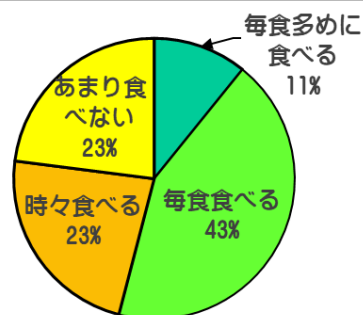
給食献立表は見ていますか？



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。

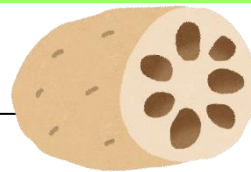
- ・とても美味しかったです。量も十分でした。
- ・苦手な食材でも食べられるような工夫を、これからもよろしくお願いします。
- ・貴重な機会をありがとうございました。出汁をとるところから調理されているなど、食育への高い意識を感じることができました。今後とも美味しく栄養満点の給食のご提供をお願いいたします。

- ・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。なんとなーく、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たいと思いました。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 しよくざい 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

《れんこんチップスサラダ》



【材料 4人分】

- ・れんこん・・・小さめ1本
- ・揚げ油・・・適量
- ・塩・・・少々
- ・きゃべつ・・・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

【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 きゃべつは短冊切り、にんじんはせん切りにする。きゃべつ、にんじん、もやしをゆでて冷まして水気を切っておく。わかめはもとしておく。
- 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。

