

# きゅうしょくだより 冬休み号

令和7年12月25日  
練馬区立北町西小学校

いよいよ冬休みが始まります。年末年始は夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりと、生活リズムが不規則になりがちです。冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、皆さん元気で新しい年を迎えましょう。



## 年末年始の行事食

行事食とは伝統的な行事のときに作られている特別な食べ物のことを言います。行事食は季節の節目や食材に合わせたものが多いとあり、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。また自然への感謝や季節を味わう楽しみもあります。年末年始にはたくさんの行事食が味わえます。日本の伝統文化を楽しみ、受け継いでいきましょう。

### 年越しそば

諸説ありますが、細くて長いそばを食べ、長寿を願うことや、麺が切れやすいそばを食べてその年の苦労や不運を切る意味、また金運を願う意味もあると言われています。



### おせち料理

元は季節の変わり目の節句に、神様にお供えした料理で、お重にいられます。それぞれの料理に由来があり、長寿や五穀豊穡、子孫繁栄などの願いが込められています。



### お雑煮

年神様にお供えした産物と餅を鍋で煮たものがお雑煮の始まりです。そのため日本各地には地域や家庭ごとに多種多様なお雑煮があります。



### 七草がゆ

1月7日の朝に、春の七草を入れたおかゆを食べて、一年の健康を祈ります。正月の祝膳や祝い酒で弱った胃腸を休めるためとも言われています。



### 鏡開き

その年に穫れたお米を丸い鏡に似せて作ったお餅を鏡餅と言ひ、神様にお供えします。お供えした鏡餅を神様に味わっていただく行事が鏡開きです。1月15日の給食は、「あずき白玉」を提供します。



## 12月の給食の主な食材産地



にんにく…青森県

もやし…栃木県

ほうれん草…茨城県・群馬県

かぼちゃ…鹿児島県

しょうが…高知県

ねぎ…練馬区・青森県

ごぼう…埼玉県

ブロッコリー…香川県

だいこん…練馬区・千葉県

はくさい…茨城県

れんこん…茨城県

りんご…山形県

ぶたにく…茨城県

こまつな…茨城県

たまねぎ…北海道

にら…茨城県

ゆず…高知県

とりにく…宮崎県・岩手県

にんじん…千葉県・埼玉県

えのき…長野県

きゅうり…群馬県

みかん…佐賀県

じゃがいも…北海道

しめじ…長野県

チンゲン菜…茨城県

キャベツ…練馬区・愛知県

さといも…千葉県

ピーマン…茨城県





ねりま  
練馬スパゲティ

【材料 <sup>ざいりょう</sup> (大人二人分 <sup>おとなふたりぶん</sup>)】

- スパゲッティ 160g
- だいこん大根 100g
- ツナ 60g
- さんおんとう三温糖 10g
- しお塩 2g
- しょうゆ 12g
- す酢 6g

【<sup>つく</sup>作り<sup>かた</sup>方】

- ①スパゲッティを表記通りの時間で茹でる。  
 ②大根をおろす。  
 ③大根を汁ごと鍋に入れ、調味料とツナを加え煮立たせる。  
 ④ゆであがったスパゲティに③をかけて完成。  
 ★刻みのりをかけるのもおすすめです。  
 ★お好みでしめじやえのきだけを入れても美味しいです。



おいしい大根の見分け方

だいこん    だいひょうてき    ひんしゅ    あおくびだいこん       なら       だいこん    わり       ひんしゅ    だい  
大根の代表的な品種は青首大根で、スーパーなどに並んでいる大根の9割はこの品種です。大  
こん    しゅん    がつげしゅん    がつごろ       だいこん    せんたん    ふしゅん       から    つよ  
根の旬は12月下旬から2月頃です。大根は先端部分のほうが辛みが強くなります。

では、おいしい大根<sup>だいこん</sup>とは…

ひょうめん　　ね　　すく　　ふと　　ほそ　　なが  
○表面にハリとツヤがあるもの　○ひげ根が少ないもの　○太いものより細く長いもの

保存の仕方は、まず葉っぱがついているものは切り落とします。そして新聞紙やキッチンペーパーなどの紙類でくるみ、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

