

1月 給食だより

令和7年12月25日
練馬区立橋戸小学校
校長 青木 俊一
栄養士 南 由紀子

いよいよ冬休みが始まります。年末年始は生活リズムも乱れがちになりますが、3度の食事をなるべく同じ時刻にとるようにしたり、学校が休みでも早起きの習慣を続けるなどして、生活リズムを整えて過ごしましょう。3学期もまた元気みなさんに会えるのを楽しみにしています。

新年への願いを込めた

お正月の行事食

あたら ねん はじ 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。お正月の行事食を通して、昔の人々の知恵や思いを知るきっかけになるとよいです。



伝統的なおせち料理の意味や込められた願い



一の重
二の重
三の重

一の重 (祝い物・口取りなど)
※地域や家庭によって違いがあります。

黒豆	まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
数の子	こだらめく 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	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 ようよう み か 知識や教養が身につくように。
きんとん	きょうこう み か 着るものに困らないように。
紅白かまぼこ	あか まよ あらわ 金運に恵まれるように。

二の重 (酢の物・焼き物など)

ブリ	しうせ 出世できるように。
タイ	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	お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)

里いも	さと こだらめく 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	じゅつけ 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。

お雑煮

かわいふうぞうに
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

かんばうやく とさん
日本酒や本みりんに浸してやくそくじゅ ひんじゅ ほん ひんじゅ
作る薬草酒。邪氣を払い、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。

お年玉はもちだった!?

子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

1月の献立から

8日 しんねん こんだて 新年の献立

21日 しお どん ねぎ塩カルビ丼

30日 かおりあ にしんの香揚げ

がっさ しんねん こんだて 3学期のスタートは新年にちなんだ献立です。あか せきはん こうはく しゅ やさい しよう ななくさじる赤い赤飯や紅白なます、7種の野菜を使用した七草汁を作ります。

ねりまく ていきょう くないさん つか 練馬区より 提供される、区内産ねぎをたっぷり使ったカルビ丼です。

ほっかいどうさん にくあつ きみ つか あ もの 北海道産の肉厚なにしんの切り身を使った揚げ物です。

あじ しょうがやごまが味のアクセントになっています。

12月の産地情報

米…岩手県産「ひとめぼれ」 豚肉…茨城 鶏肉…宮崎 さけ…ロシア さば…ノルウェー
スギヤマカジキ…静岡 ししゃも…アイスランド 玉ねぎ…北海道 ジャガイモ…北海道
人参…北海道 ごぼう…青森 小松菜…埼玉 ラフランス…山形 みかん…和歌山
大根・ねぎ・白菜・きゅべつ…芹澤農園

「早寝早起き朝ごはん」
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク

