

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学期もまた元気な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

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。お正月の行事食を通して、昔の人々の知恵や思いを知り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

※地域や家庭によって違いがあります。



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 (酔の物・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

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 新年の献立
3学期のスタートは新年にちなんだ献立です。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。
- 21日 ねぎ塩カルビ丼
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。
- 30日 にしんの香揚げ
北海道産の肉厚なにしんの切り身を使った揚げ物です。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 じゃがいも…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・きゃべつ…芹澤農園

「早寝早起朝ごはん」
早寝早起朝ごはんシンボルマーク

