



1月号

令和6年
(平成24)
練馬区立
開進第一中学校

今年も、後わづか。この1年、皆様には、大変お世話になり、ありがとうございました。
新年も、新たな気持ちで、生徒たちの健やかな成長を願い、栄養バランスのとれた
おいしく魅力ある給食作りに努めたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

今年は、12月に入ても記録的な気温の日もありましたが、ここに来て、本来の寒さが
戻って来たようです。皆様におかれましては、コロナやインフルエンザなど感染症や、カゼ
など引かないよう、どうぞよいお年をおつかえ下さい。

日本の和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食のよさが世界から注目を浴びる
ようになって11回目の正月です。本校の給食も、ご飯を中心とした魚料理や野菜料理、煮
物や漬け物、酢の物に汁物と、一汁二菜や一汁三菜という献立が登場します。生徒た
ちが毎日の給食をとおして、自然に身につけ、和食のよさを体得してくれたらと思います。

さて、私たちは、明日から冬休みです。これから正月にかけては、楽しい行事が空きります。
年末年始は、日本の伝統的な文化や食文化に接するよい機会で、そのどれの行事や料理
には「いわれ」があり、昔の人々の智恵や素朴な願いが込められています。

正月料理を家族で囲み、日本の伝統的料理など、一つ一つの意味を知り、食卓の話題
にしながら、ゆったりと味わいたいものです。そして正月に欠かせない我が家のごたわりの一品。
是非、我が家の大味として、子供たちに伝えていきたいものです。

今月も、1年生が家庭科で学習した給食献立を実施するので、ご紹介します。

16日(火) しゃもののり衣揚げ(しゃもののり巻き揚げ) 1年2組 津河 旺生さん。

17日(水) キャベツのチャーハン 1年3組 山本 翠奈さん。

豚肉の金平ごはん 1年1組 武内 王英久さん。

31日(水) 回鍋肉(ハイコロー) 1年1組 高田 莉子さん。

それと、多少手直しして実方をします。献立表の印です。

年末の大みそかに年越しとばー

行事食 毎月の最後の日を「みそか」といいますが、12月31日 大みそか
は、1年の最後の日なので「大みそか」といいます。

大みそかには、年越しあとは食べますが、「細長いとばのように、
寿命が伸びますように」と、願いを込めて食べるのが一般的のようです。



新年の健康や幸せを願う お正月の行事食



あたら とし はじ
新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にして
きた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」(年神様・
歲徳神・正月様ともいう)をお迎えするため、大掃除をして家を
清め、門松やしめ飾り、鏡もちを供えます。そして、1年の
健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった
正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によってさま
ざますが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。

おせち料理の種類と入れられた願い



まめ (まじめ) に働き、まめ (健康)
に暮らせるように。



まめ (まじめ) に働き、まめ (健康)
に暮らせるように。



昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせで縁起
を担いだもの。



黒豆

まめ (まじめ) に働き、まめ (健康)
に暮らせるように。



数の子

まめ (まじめ) に働き、まめ (健康)
に暮らせるように。



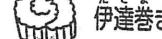
田作り
(ごまめ)

まめ (まじめ) に働き、まめ (健康)
に暮らせるように。



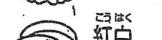
たたき
ごぼう

まめ (まじめ) に働き、まめ (健康)
に暮らせるように。



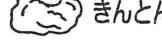
伊達巻き

まめ (まじめ) に働き、まめ (健康)
に暮らせるように。



紅白
かまぼこ

まめ (まじめ) に働き、まめ (健康)
に暮らせるように。



きんとん

まめ (まじめ) に働き、まめ (健康)
に暮らせるように。



昆布巻き

エビ 「よろこぶ」の語呂合わせで縁起
を担いだもの。



エビ

エビ 「よろこぶ」の語呂合わせで縁起
を担いだもの。



焼き魚

エビ 「よろこぶ」の語呂合わせで縁起
を担いだもの。



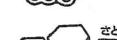
紅白

なます 「よろこぶ」の語呂合わせで縁起
を担いだもの。



れんこん

れんこん 「よろこぶ」の語呂合わせで縁起
を担いだもの。



里いも

里いも 「よろこぶ」の語呂合わせで縁起
を担いだもの。



くわい

くわい 「よろこぶ」の語呂合わせで縁起
を担いだもの。

地域色豊かなお雑煮

お雑煮は本来、元日の朝に初めてくむ「若水」を使い、歳神様への
お供えやもちを煮たもので、神様の力をいただくという意味が込め
られていました。

地域によって大きな特色がありますが、もちについて
ては、中部地方から東は角もち、西は丸もちを使う所が多く、香川県
ではあん入りの丸もちを入れた「あんもち雑煮」が食べられています。

東京都 カツオだしにしょ
うゆで味つけした汁で、焼
いた角もち、鶏肉、小松菜、
かまぼこなどが入る。

京都府 昆布だしに白み
そで味つけした汁で、煮た
丸もち、里いもなどが入る。

練馬区では、食育の一環として小中学校一齊に区内の野菜を使用した給食を実施しています。
24日(水)の人参ご飯とさつまいもから提供される人参を使用しています。