



# 1月号

令和7年  
(2025)  
練馬区立  
開進第一中学校

今年も残すところ、後わずかとになりました。この1年間、皆様方には大変お世話になりました。新年も、新たな気持ちで、生徒たちの健やかな成長を願います。栄養バランスのとれた、おいしく魅力ある給食作りにも努めたいと、給食室一同思っております。新年も、どうぞよろしくお願いたします。

さて、子供たちは、明日から冬休みです。これから正月にかけては、楽しい行事が控えています。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す。それぞれの行事や料理には、「いわれ」があり、昔の人々の智慧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、和食のよさを、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かつたりと味わいたいです。と、正月に欠かせない、我が家の定番の一品、我が家の味として子供たちに伝えていきたいものです。

## 生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

項目	エネルギー						ビタミン						食塩	
	Kcal	g	g	mg	mg	mg	A	B1	B2	B6	C	※g	※g	
今月の平均	817	34.1	26.7	396	128	3.7	309	0.51	0.63	42	3.5	9.2		
国摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0		

※食塩は、魚や肉等の煮汁や付け汁、ソルトお酢の汁、野菜の和ら調味料として使用した、お酢・しょうゆ・ソース・塩等も含みます。

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、ご紹介いたします。給食用に、多少変更したり、手直して実施します。

・29日(水) 1年1組 奥悠真さん      30日(木) 1年2組 米倉千音さん

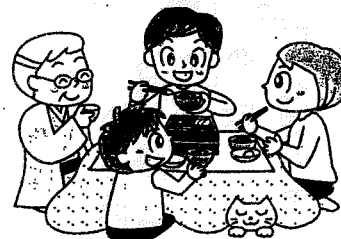
## 《お米が変わります》

10月より秋田県産の「あきたこまち」の単一品種に変更したばかりですが、12月より保健給食課から配給米と称して、岩手県産の「ふゆめぼれ」が現物支給されました。これは、米の価格上昇相当分の米を現物配布することで、学校の負担軽減を図るためです。1月より配給米と「あきたこまち」との混合品種で実施することになります。

## 《12月の主な農産物の主産地》

米(秋田)、しいたけ(山形)、玉ねぎ(北海道)、かぼち(北海道)、かぼち(北海道)、ねぎ(春菊)里川、さつまいも(山形)、人参(千葉)、大根(練馬、千葉、神奈川)、ごぼう(千葉)、れんこん(茨城)、小松菜(埼玉)、ほうれん草(千葉)、いんげん(鹿児島、沖縄)、みかん(和歌山)、白菜(茨城、長野)

## 新年の健康や幸せを願う お正月の行事食



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いた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神・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、門松やしめ飾りを飾り、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ですが、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込められた願い



- 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** 卵(子)の数が多いため、子宝に恵まれ代々栄えるように。
- 田作り** 小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。
- たたきごぼう** ごぼうの根は地中深く張ることから、かきまわす(かまわす)家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。
- 伊達巻** 巻物(巻物)に見立て、知識や教養が身につくように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔よけ、めでたさ、白は清浄、神聖な色を表す。
- きんとん** 黄金に見立て、金運に恵まれるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。
- エビ** 腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。
- 焼き魚** プリヤサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。
- 紅白なます** お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。
- れんこん** 穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。
- 里いも** 親いもに子いもがたくさんつくことから、子室に恵まれるように。
- くわい** 大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。

## 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 カリオだしにしょうゆで味つけた汁で、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、小中学校に区内の野菜を提供した給食を実施しています。22日(水)のすずき風煮とお汁には、練馬区産のねぎを使用しています。