



食育だより

令和7年度 冬休み号
練馬区立光が丘第一中学校



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。



◆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
二の重
三の重

◆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** 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 (酢の物・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。

【1月の給食について】

冬休み明け1月8日(木)から給食が始まります。当番で持ち帰ったエプロン等を忘れずに持ってきてください。

1月の「食育だより」、「献立表」は8日(木)に配付します。

★1月8日(木)の献立★

★牛乳／初春のしらすちらし／松風焼き／お雑煮風すまし汁です。

エース ビタミンACEで冬を 元気にすごしましょう!!

ビタミンAを多く含む食品

にんじん、うなぎ、ほたるいか、パセリ、青じそ

ビタミンCを多く含む食品

ピーマン(赤・青・黄)、パセリ、芽キャベツ、ゆず、レモン、ブロッコリー、柿、いちご、じゃがいも

ビタミンEを多く含む食品

せん茶、アーモンド、ヘーゼルナッツ、落花生、植物油、たらこ、西洋かぼちゃ、小麦胚芽、モロヘイヤ

冬休みは自分で作ろう!! 朝ごはん



☆納豆チャーハン☆

材 料(2人分)

- ◎ごはん(300g)
- ◎納豆(1パック)
- ◎卵(1個)
- ◎にんじん(1/2本)
- ◎長ねぎ(1/2本)
- ◎炒め油(少々)
- ★しょうゆ(大さじ1と1/3)
- ★塩・コショウ(少々)
- ★青のり(少々)

作り方

- ①にんじんと長ねぎはみじん切りにする。
- ②卵に塩を入れて割りほぐす。
- ③熱したフライパンに油をひき、炒り卵を作り皿に取り出しておく。
- ④③のフライパンに油をひき、長ねぎとにんじんを炒め、塩、コショウで味を付ける。
- ⑤④にごはんを加え、ほぐすように炒める。
- ⑥ごはんがほぐれたら、納豆を入れ、さらに炒める。
- ⑦⑥に卵を戻し、しょうゆで味を整える。
- ⑧皿に盛り付け、青のりをふりかける。

☆海苔チーズトースト☆

材 料(2人分)

- ◎食パン(2枚)
- ◎とろけるスライスチーズ(2枚)
- ◎味付け海苔(6枚)
- ◎バター(大さじ1と1/3)
- ◎しょうゆ(小さじ1)

作り方

- ①食パンにバターをぬる。
- ②①の上にスライスチーズをのせる。
- ③②の上にしょうゆをぬる。
- ④③のうへに味付け海苔をのせて、オーブントースターで焼く。

