



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 (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★

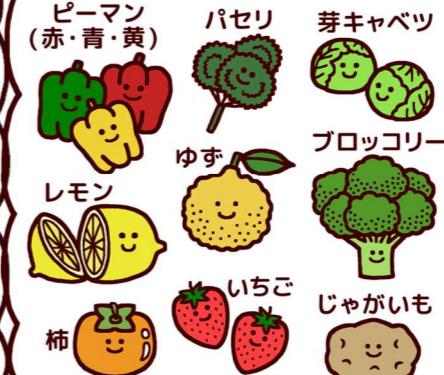
★牛乳／初春のしらすちらし／松風焼き／お雑煮風すまし汁です。

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



ビタミンCを多く含む食品



ビタミンEを多く含む食品



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ください。
- 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てください。
- ⑤④にごはんを加え、ほぐすように炒めます。
- ⑥ごはんがほぐれたら、納豆を入れ、さらに炒めます。
- ⑦⑥に卵を戻し、しょうゆで味を整えます。
- ⑧皿に盛り付け、青のりをふりかけてください。

☆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のうえに味付け海苔をのせて、オーブントースターで焼く。

