

# 食育だより

令和8年1月号  
船橋市立夏見台小学校

新しい年を迎えるました。今年もよく食べ、よく体を動かし、しっかり休む。健やかな心と体ですくすく成長してほしいと願っています。給食室一同子供たちのために、おいしく安全な給食づくりに努力してまいります。本年はどうぞよろしくお願ひいたします。

## 1月の給食目標：行事食や食文化について知ろう！

季節の行事やお祭りの時に特別な料理を食べる習わしがあります。季節の変わり目や人生のふし目に、自然のめぐみや食べ物への感謝をこめていただきます。お正月に食べる「おせち料理」もそのひとつで、いろいろな願いが込められています。日本の食文化を知り、大切にしていきたいですね。

### おせち料理の願いを知ろう！

#### 色や形に願いを…



#### 名前に願いを…



長いひげや腰が曲がった様子から長寿を願う。

#### いわれや伝説に願いを……



昔は干したいわしを粉にして肥料にしましたが、これが魚を育てます。

別名のごまめはたくさんの魚をさす「細群」から。「五万糸」とも書く。

#### 松風焼き(のし鮓)



めでたい松の木にちなむ。  
裏には何もまぶさず「かくし  
ことをせず正直に暮らしま  
しょう」というメッセージも。  
おうぎ形に切って未広がり  
の幸せを願う。

#### 煮しめ



野菜や乾燥物を形が崩れないようにして  
だらしあげてやや温い味で煮上げる。  
「見通しが利くように」とれんこん、また  
「子孫繁栄」や「家庭円満」を願って角  
のない丸いさといもが使われる。

#### くりきんとん



黄金色から財産や富を得る  
ことを願う。くりは「勝ち  
栗」ともいい縁起のよい食  
べ物。「金団(きんとん)」  
はさつまいもで作る。

#### 黒豆



黒は魔除けの色。また「まめ」  
にかけ、「健康でまめに備け  
ますように」と願う。



くわい  
くわいは「芽が出る(めでたい・立身出世)」。  
数の子は「たくさんの子に恵まれるよう」と願う。

#### たたきごぼう



豊作の年にやってくるといわれる  
縁起のよい黒い鳥(瑞鳥)に形  
を似せて。また「開きごぼう」と  
もいい、開運を願う。



※参考文献 食育フォーラム1月号 2026 健学社



鏡開きは、お正月に供えていた鏡餅を下げる食べる行事です。下げるお餅は、無病  
息災を願う縁起の良い食べ物とされ、お汁粉やお雑煮、揚げ餅にしていただきます。  
給食では、1月9日(金)に紅白のお餅を「京風白みそ雑煮」でいただきます。

## 12月人気No.1献立

12月16日(火)

麻婆厚あげ丼 牛乳

中華あえ

パインゼリー

※厚揚げを使った麻婆豆腐丼。トウバンジャン・  
テンメンジャンを入れて甘辛にコクを出しました♪

