

# 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。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 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慣があります。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…

紅白かまぼこ



紅白なます



金時にんじん

どちらもおめでたい紅白の色で、細長く切ったなますはご祝儀袋の水引を表す。なますは魚や肉、野菜を刻み、主に酢で味付けして生で食べる料理。おせちでは白い大根と赤色が濃い「金時にんじん」が使われることが多い。

#### 名前に願いを…

えび



長いひげや腰が曲がった様子から長寿を願う。

昆布巻き



「よろこぶ」とかけて幸せを願う。

#### いわれや伝説に願いを…

田作り(ごまめ)



昔は干したいわしを粉にして肥料(干鰯)にしたことから豊作を願う。別名のごまめはたくさんの魚をさす「鰯」から。「五万米」とも書く。



松風焼き(のし類)



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。おうぎ形に切って米広がり幸せを願う。

伊達巻き



本の巻物に形が似ているので「知識が増えて勉強もたくさんできるように」と願う。

黒豆



黒は魔除けの色。また「まめ」にかけ、「健康でまめに働けますように」と願う。

数の子



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。

煮しめ



野菜や乾物を形が崩れないようにしてだしとしょうゆでやや濃い味に煮上げる。「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いともが使われる。

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「勝ち果」ともいふ縁起のよい食べ物。「金団(きんとん)」はさつまいもで作る。



れんこん

さいとも

(海老芋)



たたきごぼう



福作の年にやってくるといわれる縁起のよい黒いつる(瑞鳥)に形を似せて。また「開きごぼう」ともいって、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て食べる行事です。下げたお餅は、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♪

