

1月 ぱくぱく通信

令和7年12月25日
墨田区立第二寺島小学校
給食だより No.9
校長 富永 央星
栄養士 宮崎 愛弓
福田 茉里

令和7年も残りわずかとなりました。もうすぐ楽しい冬休みですね。冬休み中もしっかり食事をとり、生活リズムをくずさないこと、そして手洗い・うがいを忘れずに行なうことを心がけましょう。新しい年、元気いっぱいのみなさんに会えることを楽しみにしています。

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。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。

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)	けんこう	くに暮らせるように。
数の子	こ	こだから	めぐ 子宝に恵まれるように。
田作り (ごまめ)	たづく	ほうさく	ねが 豊作を願って。
たたきごぼう	たたく	かざく	とち ねば 家族や家業が上地に根を張るように。
伊達巻き	だてま	ちしき	きょうよう み 知識や教養が身につくように。
きんとん	こうはく	さんうん	めぐ 金運に恵まれるように。
紅白かまぼこ	あか はく	あか まよ	しろ せいじょう あらわ 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	しゅっせ	出世できるように。
タイ	ごろあ	めでたい の語呂合わせ。
エビ	ながい	長生きできるように。
紅白なます	こうはく	いわ みずひき あらわ お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)

里いも	さと	こだから	めぐ 子宝に恵まれるように。
れんこん	れんこん	しょうらい	みとお 将来を見通せるように。
くわい	くわい	しゅっせ	出世できるように。
昆布巻き	こぶま	ごろあ	「よろこぶ」の語呂合わせ。

ねんせい

6年生の／

オリジナルメニュー めしあがれ♪



ねんせい かていか じゅぎょう えいよう しょくざい こんだてさくせい まな そうしうへん きゅうしょく
 6年生が家庭科の授業で栄養や食材、献立作成について学び、その総集編として給食の
 こんだて かんがな なか かく えら こんだて がつ がつ じっさい きゅうしょく
 献立を考えました。その中から各クラスで選ばれた献立を1月～2月にかけて実際の給食で
 だ たの たの たの たの たの たの たの たの たの
 出します。どうぞお楽しみに！

1月14日(水)

6年3組 金井すずねさん

・鶏そぼろごはん

・鮭のねぎみそやき

・小松菜とじゃこの和え物

・かきたま汁

・牛乳



1月21日(水)

6年2組 大屋あすかさん

・ピラフ

・とうふハンバーグ

・ナムル

・チキンフォー



1月30日(金)

6年1組 露口美桜さん

・とりにく 鶏肉とごぼうの混ぜごはん

・ほうれん草入り卵焼き

・じゃがいものきんぴら

・冬野菜のみそ汁



つくってみよう！

おうち DE 給食！

だいす 大豆には、筋肉や血など体を作ってくれるたんぱく質や、骨や歯を強くしてくれる
 きんにく ちからだ つく ほね は つよ
 カルシウムなどがたくさん入っています。今月は、そんな栄養たっぷりの大豆から
 はい こんげつ えいよう だいす
 つく とうにゅう つか しうかい
 作られている、きなこと豆乳を使ったトーストを紹介します。



とうにゅう 【豆乳きなこトースト】

材料 (4人分)

食パン

4枚

バター

大さじ1.5

(約20g)

きなこ

大さじ2

砂糖

大さじ1.5

豆乳

大さじ1

作り方

① バターを溶かす。

(電子レンジで500W10秒)

② きなこ、砂糖、豆乳を混ぜたところに

溶かしたバターを加えて混ぜる。

③ 食パンに②をぬって、トースターで
好みの焼き加減にトーストする。

「ぱくぱく通信」では、給食や食育についてのご意見や質問、感想などを募集しています。

かいどう みぎ 回答は右のQRコードからFormsで、または給食室前のポストにお入れ

ください。(いただいた回答は給食だよりで紹介させていただくことが

ございますので、ご了承ください。)

