

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 菜里

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うことを心がけましょう。新しい年、元気いっぱい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。



- いち じゅう 一の重
- に じゅう 二の重
- さん じゅう 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** 家族や家業が上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 (酔の物・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。

オリジナルメニュー めしあがれ♪



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出します。どうぞお楽しみに！

1月14日(水)

- ・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)

- ・ピラフ
- ・とうふハンバーグ
- ・ナムル
- ・チキンフォー
- ・牛乳



1月30日(金)

- ・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
- ・牛乳



つくってみよう!

で きゅうしょく おうち DE 給食!

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作られている、きなこ豆乳を使ったトーストを紹介します。

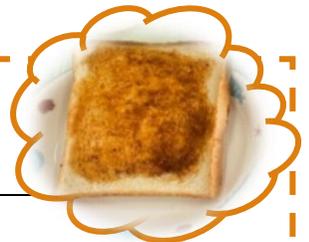
とうにゅう 【豆乳きなこトースト】

ざいりょう にんげん 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

つく かけ 作り方

- ① バターを溶かす。
(電子レンジで500W 10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。

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。)

