



伝統的な行事食（お正月料理）



新しい年が始まりました。今年も子どもたちの健康と成長を支えられるよう、安全でおいしい給食を提供できるよう努めてまいります。

1月は寒さも本番を迎え体調も崩しやすい時季です。よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱい冬を乗り切りましょう！

おせち料理

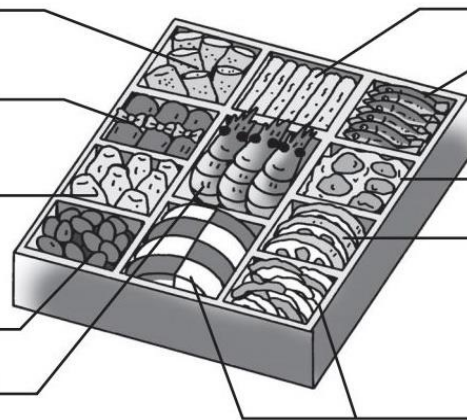
おせち料理は、新しい年の健康や幸せを願う料理です。元々は、五節句（上巳の節句や、端午の節句など）に食べる料理という意味でしたが、正月の料理だけを「おせち料理」と呼ぶようになり、おめでたいことを重ねる願いから重箱に詰めるようになりました。

子孫繁栄

- ・数の子…にしんの卵。一腹にたくさんの卵がある
- ・昆布巻き…「にしん＝二親」「養老昆布＝よろこぶ」
- ・さといも…親いもに子いもがたくさん付く

健康

- ・黒豆…まめ（勤勉、健康）に過ごせますように
- ・えび…長い髭と腰が曲がった姿から、長生きできますように



豊作

- ・たたきごぼう…土の中にしっかり根を張る
- ・田作り…かたくちいわしを肥料に使った

金運

- ・きんとん…金団という字から金運上昇の願い
- ・れんこん…「運」が付く見通しがよい

邪気を払う

- ・紅白〇〇…赤は魔除け、白は清浄。かまぼこは初日の出、なますは祝いの水引きを表す

※新年に欠かせない「祝い肴三種」は、黒豆、田作り、数の子です。

（公財）児童育成協会発行「こどもの栄養」2024年度1月号食育だよりから引用



青菜とじゃこのおにぎり



ちょっと苦手な緑色の野菜も、じゃことごま油を加えておいしいふりかけに早変わり♪ おにぎりにすると手軽に野菜もとれるおやつになります！ 材料のごまつなは、だいこんの葉、かぶの葉、チンゲンサイに代えてもおいしいです。

〈材料〉子ども5人分

米……………1合
ごまつな……………1株(35g)
ごま油……………小さじ2弱(7.5g)
ちりめんじゃこ……………大さじ3(15g)
白いりごま……………大さじ1(5g)
しょうゆ……………小さじ1(5～6g)
(ちりめんじゃこの塩味で加減してください)

作り方

- ① 米は普通の水加減で炊く。
- ② ごまつなはよく洗い、生のままみじん切りにする。
- ③ 鍋に②を入れて強火で炒め、水分を飛ばす。葉がしんなりとして、鍋底に水分がなくなってきたら中火にし、油を回し入れる。
- ④ ③にちりめんじゃこ、ごまを入れて炒め、しょうゆを加えて混ぜる。
- ⑤ ①に④を入れて混ぜ、三角に握る。



食育クイズ



かまぼこは
何からできているのでしょうか？

①
米

②
小麦粉

③
魚

A ③ 魚

かまぼこは、魚をすり身にして練りあげて作ります。蒸す、焼く、揚げるなど、調理法や地域により、たくさんの種類があります。



（公財）児童育成協会発行「こどもの栄養」

2025年度1月号食育だよりから引用