



いただきます

令和 7年 12月
食育だより 第 3 号
蓮田市立黒浜小学校

2学期の食育・給食活動を紹介します。

★給食試食会が開催されました。



1年生の保護者対象に給試食会を開催しました。

学校給食の目標や給食室の一
日についての話の後、給食の試
食をしました。当日は、宮城県の
郷土料理を取り入れた献立で
した。給食の定番メニューである、
ちくわの磯辺揚げなども味わっ
ていただきました。

★2学期の行事給食や特別献立

9月バースデーランチ



毎月、バースデー
ランチを実施して
います。お誕生日
のお友達をお祝い
して、楽しく食べて
います。

10月 お月見献立



十五夜に合わせて
お月見だんごをつ
くりました。みたら
しあんは、焦がさ
ないように、じっく
り作りました。

10月目の愛護デー献立



目の疲れをやわら
げるといわれてい
るアントシアニンを
多く含むブルーベリー
を使って、マフィン
をつくりました。

11月読書ビンゴコラボ給食



「バムとケロのお
かいもの」からパ
ンケーキを給食に
取り入れました。
ぜひ、本も読んで
みてください！

★給食時間に食についてのお話をしました。

2学期は、「魚を食べよう」という内容でお話をしました。
いろいろな料理で、ぜひ魚も食べてほしいです。



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。家族そろって、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。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



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）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 家族や家業が土地に根を張るように。



伊達巻き 知識や教養が身につくように。



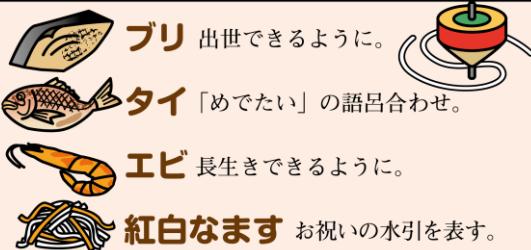
きんとん 金運に恵まれるように。



紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。



二の重（酢の物・焼き物など）



地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。

お雑煮



関西風雑煮

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。



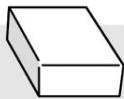
お屠蘇



漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。

○お雑煮は地域や家庭によってさまざまです。

★全国各地で食べられている特徴的なお雑煮を集めてみました。それぞれ説明を読んで、地図の都道府県と結んでみましょう。



切りもち（角もち）を使ったお雑煮



千葉県・はば雑煮

はばのり、青のり、かつお節をたっぷりのせ、かつおだしをかける。



新潟県・越後雑煮

大根、里いも、塩鮭などの真に、いくらをのせた、しょうゆ味のすまし汁。



宮城県・仙台雑煮

焼きハゼでだしをとり、せん切りの野菜やせり、いくら、焼きハゼをのせる。



岩手県
くるみ雑煮

鮭や凍り豆腐などの具を入れたすまし汁。もちをくるみだれにつけて食べる。



福岡県・博多雑煮

焼きアゴのだしに、ブリ、かまぼこ、野菜などを入れる。



広島県・かき雑煮

特産のかきや野菜、とり肉など具をたくさん入れる。



香川県
あんもち雑煮

白みそ仕立ての汁に、輪切りの野菜や、甘いあん入りの丸もちを入れる。



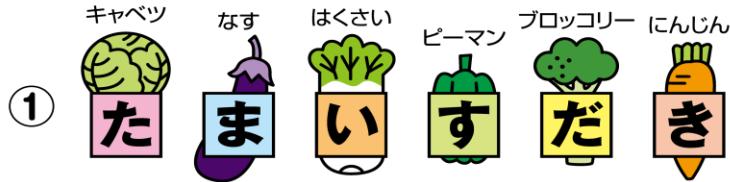
奈良県
大和の雑煮

白みそ仕立ての汁に、輪切りの野菜を入れ、もちを砂糖入りのきな粉につけて食べる。

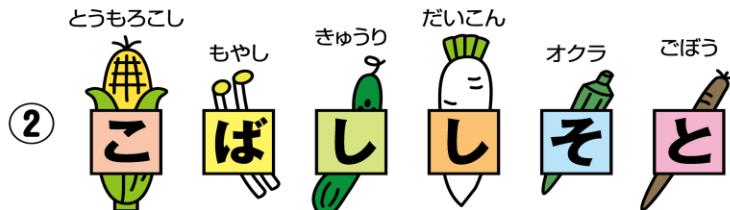
まる
丸もちを使ったお雑煮

ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。



ヒント①
おも重い順に
ならべよう！



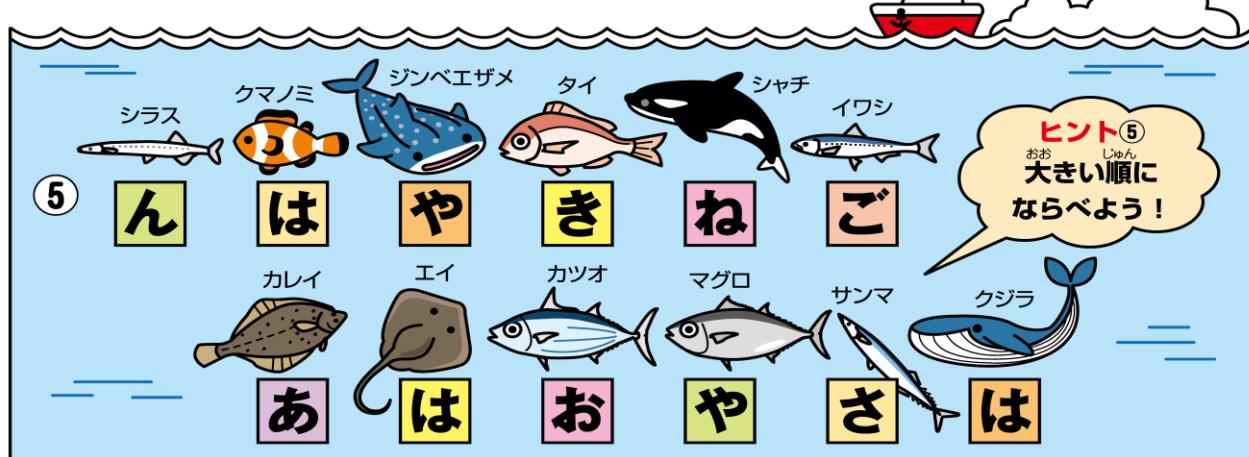
ヒント②
なが長~い順に
ならべよう！



ヒント③
ちい小さい順に
ならべよう！



ヒント④
あし足のはやい順
にならべよう！



ヒント⑤
おお大きい順に
ならべよう！

こたえ

(野菜) キャベツ、なす、はくさい、ピーマン、ブロッコリー、にんじん
(果物) メロン、ブルーベリー、スイカ、いちご、りんご、ぶどう、かき
(動物) キリン、チーター、ゾウ、ライオン、ナマケモノ、リクガメ、ネコ
(魚) シラス、クマノミ、ジンベエザメ、タイ、シャチ、イワシ、サンマ、クジラ
(魚) カレイ、エイ、カツオ、マグロ

※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。