



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。



宮城県郷土料理「はらご飯」を給食用にアレンジしました。

1年生の保護者対象に給食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、マフィンを作りました。

11月読書ビンゴコラボ給食



「バムとケロのかいもの」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 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）



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。

お雑煮

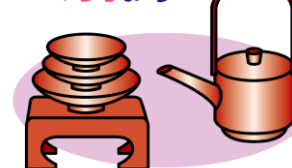


関東風雑煮

関西風雑煮

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。

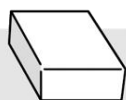
お屠蘇



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。



き 切りもち（角もち）を使ったお雑煮



ち ば けん 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。



にいがたけん 新潟県・越後雑煮

だいこん、さといも、しおざけなどの具に、いくらをのせた、しょうゆ味のすまし汁。



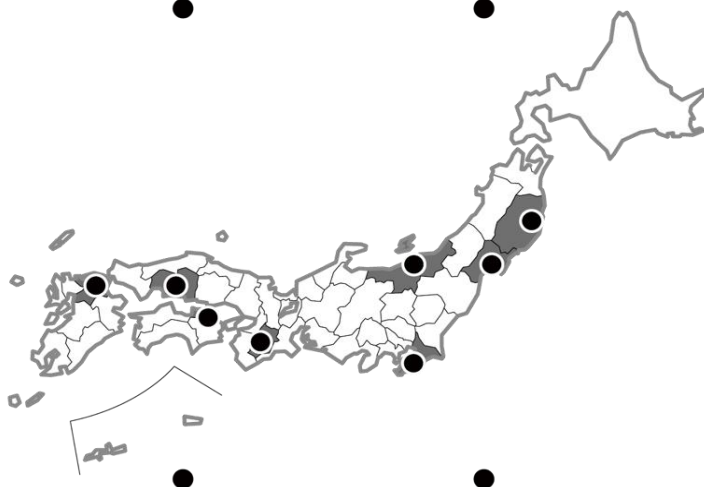
みやぎけん 宮城県・仙台雑煮

焼きハゼでだしをとる、せん切りの野菜やせり、いくら、焼きハゼをのせる。



いわてけん 岩手県 くるみ雑煮

さけ、こほ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。



ふくおかけん 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。



ひろしまけん 広島県・かき雑煮

とくさん特産のかきや野菜、とり肉など具をたくさん入れる。



かがわけん 香川県 あんもち雑煮

しろみそ仕立ての汁に、輪切りの野菜や、甘いあん入りの丸もちを入れる。



ならけん 奈良県 大和の雑煮

しろみそ仕立ての汁に、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

ことば 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。









①

キャベツ	なす	はくさい	ピーマン	ブロッコリー	にんじん
					
た	ま	い	す	だ	き

ヒント①
おも じゅん
重い順に
ならべよう！











②

とうもろこし	もやし	きゅうり	だいこん	オクラ	ごぼう
					
こ	ば	し	し	そ	と









ヒント②
なが じゅん
長〜い順に
ならべよう！

③

みかん	メロン	ブルーベリー	スイカ	いちご	りんご	ぶどう	かき
							
よ	ん	え	す	い	ば	ら	う













ヒント③
ちい じゅん
小さい順に
ならべよう！

④

ヒト	キリン	チーター	ゾウ	ライオン	ナマケモノ	リクガメ	ネコ
							
よ	う	き	り	よ	り	う	ど

ヒント④
あし じゅん
足のはやい順
にならべよう！

⑤

シラス	クマノミ	ジンベエザメ	タイ	シャチ	イワシ
					
ん	は	や	き	ね	ご
カレイ	エイ	カツオ	マグロ	サンマ	クジラ
					
あ	は	お	や	さ	は

ヒント⑤
おお じゅん
大きい順に
ならべよう！

こたえ

①きょうどよりくま (郷土料理) ②とししそば (年越しそば) ③えいようばらんす (栄養バランス) ④きょうどよりくま (郷土料理) ⑤はやいあし (早寝早起朝ごはん)

※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。