

12月給食だより

令和7年11月28日
大田区立志茂田小学校
校長 桐田 裕貴
栄養教諭 平尾 綾

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。規則正しい生活をして、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。今月はお正月の行事食について特集します。

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。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、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。
／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（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

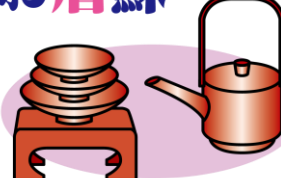


かんさいふうそうに
関西風雑煮

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。

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いただきます ②としごころそば ③えいようばらんす (栄養バランス) ④きりぎりす ⑤おはようございます (早上好)

※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。