

中学校 給食・食育だより

令和7年(2025年)12月
第一学校給食共同調理場

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

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。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



～12月の献立より～

★2日(火) もちっとコーンボール

コーンペースト・米粉・片栗粉・塩の入ったかきあげのタネに、ウインナーや枝豆、人参などを入れて、色鮮やかでもちっとした揚げ物に仕上げます。

★8日(月) デミグラスハンバーグ

牛肉・豚肉使用のハンバーグを、野菜やきのこたっぷりのデミグラスソースで煮込みます。

★10日(水) 和風ポテトサラダ

ハム、玉ねぎ、人参、じゃが芋を使用したポテトサラダに、水菜と粉かつおをプラスして和風に仕上げます。

★22日(月) 冬至の献立

令和7年(2025年)の冬至は、12月22日(月)です。冬至とは、1年で一番昼の時間が短くなる日です。次の日から昼が延びるため「一陽来復」といって冬至を境に運が上昇するといわれています。冬至には運盛りといって終わりに「ん」がつくものを食べると縁起が良いとされてきました。さらに名前の中に2つ「ん」のある食べ物は、特に運を呼び込むといわれています。22日の給食には「人参」「れんこん」「こんにやく」を使います。

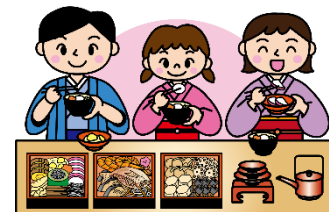


《今日の給食(山田中)》

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。
／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。