

給食だより冬休み号



板橋区立西台中学校
令和7年12月24日(水)

冬休み中は、年越し、お正月・・・と楽しいことがいっぱいです。この機会に、おせち料理などごちそうを食べながら、料理にまつわる由来などの話をするのはいかがでしょうか。

また、学校が休みだからといって、夜更かしをしたり、朝ねぼうをしたりといったことがないよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、1月には元気に登校してください。

3学期の給食は、1月9日(金)から始まります。

◆ 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。



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。



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

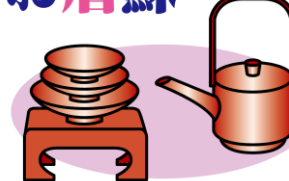


関西風雑煮

関東風雑煮

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。

りんごとさつまいもの包み揚げ



【1本あたり】

エネルギー：200kcal たんぱく質：1.8g 脂質：7.1g 炭水化物：33.3g

材料（10本分）

春巻きの皮…10枚

さつまいも…450g

A：バター…20g

A：砂糖…大さじ1と1/2

A：牛乳…大さじ2

A：生クリーム…大さじ1と1/2

りんご…200g（1個）

レモン汁…小さじ1

B：グラニュー糖…30g

B：ブランデー…小さじ2

B：シナモンパウダー…少々

小麦粉・水…適量

揚げ油…適量

作り方

1. さつまいもは加熱（茹でる・蒸す）し、熱いうちにつぶし、粗熱をとる。
2. りんごは、いちよう切りにし、レモン汁をふった後、Bの材料を加えて鍋で煮る。（りんごの甘煮）
3. つぶしたさつまいもにAの材料を入れてよく混ぜる。
4. さらに、りんごの甘煮を加えて混ぜ合わせる。（具）
5. 春巻きの皮で具を包み、小麦粉を水でといたのりで端をとめる。（具が飛び出さないように）
6. 170℃の油で揚げて、出来上がり。

＊さつまいもの加熱・りんごの甘煮は、電子レンジを使うのもよいですね。

＊加熱後のさつまいもの水分が多そうな場合は、りんごの甘煮の煮詰め具合で調整するとよいでしょう。