

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 (祝い者・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。 |

お雑煮



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。

9年生徒からの「レシピを教えてほしい！」に応えて



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 蛋白質：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、いちょう切りにし、レモン汁をふった後、Bの材料をを加えて鍋で煮る。（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°C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。

