



# 1月 給食だより

令和7年1月号  
杉並区立東田中学校

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

寒さが一段と厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗り切りましょう！



## 受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくったり、食べたりしましょう。

めでたい！



### おせち料理



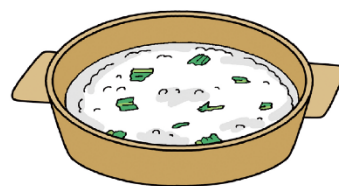
おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

### 雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

### 七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

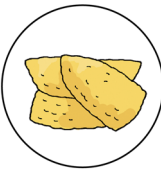


## おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

#### 数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



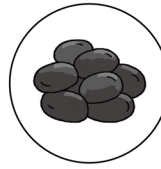
#### 田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



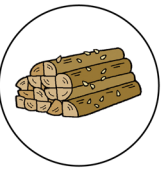
#### 黒豆

まめは、まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。



#### たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深く入ることや豊年や息災の願いが込められています。



#### こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



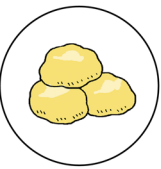
#### えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



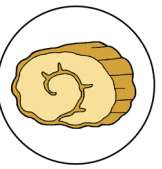
#### きんとん

きんとん（金団）には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



#### 伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



給食室近くの掲示板上にもおせち料理について掲示しているので、ぜひ見てくださいね！