

1月 給食だより

令和8年1月8日
世田谷区立祖師谷小学校
校長小俣和也
栄養士

あたら とし はじ きゅうしょくしつ ことし あんぜん きゅうしょくつく
新 しい年が始まりました。給食室は今年も安全でおいしい給食を作っていますので、
せひ楽しみにしていてくださいね。今月はお正月献立や全国学校給食週間の献立、5年生と
のコラボ献立など、盛りだくさんです。詳しくは献立表をチェックしてみてください。

とし はじ ぎょうじしょく し 年の初めの行事食について知ろう

日本ではお正月におせち料理を食べる文化があります。おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。

～おせち料理の意味～

くろまめ
<黒豆>
まめ (けんこう) に暮らせますように

たて まき
〈伊達巻〉
ちしき ふ
知識が増え、しっかり勉強できますように
かたち まきもの に
形が巻物に似ているため

こうはく
<紅白なます>
こうはく
紅白でおめでたさを表現

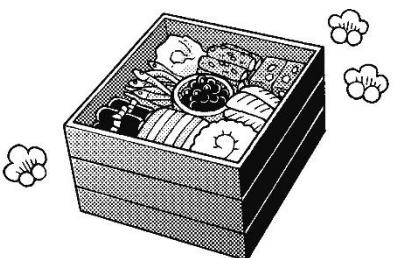
「昆布巻き」
よろ「こぶ」の語呂合わせ

くり
<栗きんとん>
きんとん か きん あつ さいほう
「金団」と書き、金の集まったもの、財宝
いみ かね
という意味。お金がたまりますように

かず こ
<数の子>
こ う だいだいさか
子どもがたくさん生まれて代々栄えますように

＜ごぼう＞
いっか どだい
一家の土台がしっかりしますように
なが ほそ ね は こんさい
長く細く根を張る根菜であるため

えびのように腰が曲がるまで長生きできます

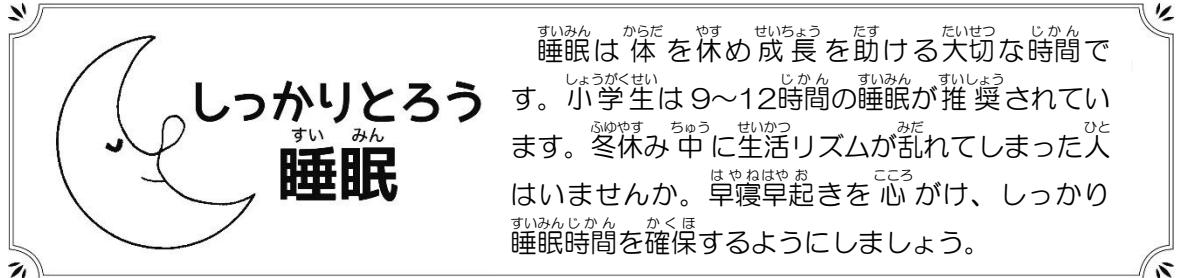


クイズ かがみ 鏡もちは、なぜ「鏡」なの？ かがみ

- ① もちの表面が鏡のようにつるつるだから
② 古代の銅鏡に形が似ているから



©少年写真新聞社2023



すいみん からだ やす せいちょう たす たいせつ じかん
睡眠は体を休め成長を助ける大切な時間で
しょうがくせい じかん すいみん すいしう
す。小学生は9~12時間の睡眠が推奨されてい
ふゆやす ちゅう せいかつ みだ ひと
ます。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人
はやねはやお こころ
はいませんか。早寝早起きを心がけ、しっかり
かいみんじかん かくほ
睡眠時間を確保するようにしましょう。

©少年写真新聞社2025

きゅうしょく しょうかい <おすすめ 給食レシピの紹介>

～さかなのチリソース～

【作り方】

- ① 白身魚をAに30分以上漬ける。

② ①に片栗粉をまぶし、約180℃の油で揚げる。

③ 炒め油をフライパンにしき、中火でにんにく・しょうが・ねぎ・トウバンジャンを炒める。

④ さとう・ケチャップ・水・酒・パプリカ粉を加え、とろっとするまで加熱する。

⑤ 魚の上に④をかけて完成。



きゅうしょく しろみさかな つか
給食では「ホキ」という白身魚を使いました。
タラ・めかじき・鮭などでもおいしくできます♪