

# 18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

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きますので、ぜひ楽しみにしてくださいね。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。

## 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～

#### <黒豆>

まめ（健康）に暮らせますように

#### <数の子>

子どもがたくさん生まれて代々栄えますように

#### <伊達巻>

知識が増え、しっかり勉強できますように  
形が巻物に似ているため

#### <ごぼう>

一家の土台がしっかりしますように  
長く細く根を張る根菜であるため

#### <紅白なます>

紅白でおめでたさを表現

#### <えび>

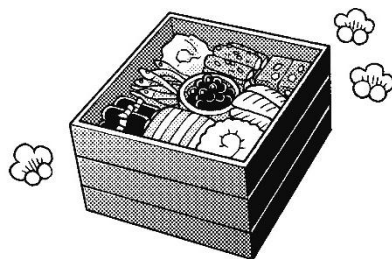
えびのように腰が曲がるまで長生きできますように

#### <昆布巻き>

よろ「こぶ」の語呂合わせ

#### <栗きんとん>

「金団」と書き、金の集まったもの、財宝  
という意味。お金がたまりますように



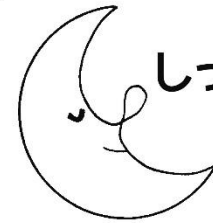
## クイズ 鏡もちは、なぜ「鏡」なの？



- 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

鏡は、もろこしの「鏡」の漢字が由来で、心鏡を象徴化したものから来るといわれています。古代の銅鏡に形が似ているから、鏡もちは「鏡」なの？

©少年写真新聞社2025



## しっかりとろう睡眠

睡眠は体を休め成長を助ける大切な時間です。小学生は9～12時間の睡眠が推奨されています。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。早寝早起きを心がけ、しっかりと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

## <おすすめ給食レシピの紹介> ～さかなのチリソース～

### 【材料】 4人分

- ・白身魚 4切
- ・酒 6g（小さじ1強）
- ・しょうが 少々 すりおろし
- ・片栗粉 40g（大さじ4と小さじ1強）
- ・揚げ油 適量
- ・炒め油 少々
- ・にんにく 少々 みじん切り
- ・しょうが 少々 みじん切り
- ・ねぎ 25g みじん切り
- ・トウバンジャン 少々
- ・さとう 2.4g（小さじ1弱）
- ・ケチャップ 80g（大さじ4と小さじ1強）
- ・水 25g（小さじ5）
- ・酒 4g（小さじ1弱）
- ・パプリカ粉 少々

### 【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。



揚げずに焼いて、その上にソースをかけるのもおすすめです。

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♪