



令和7年度 12月号

豊田市立朝日小学校 栄養教諭

食育だより

こんげつ しょくいくもくひょう
今月の食育目標

さむ ま しょくじ
寒さに負けない食事をしよう



ことし のこ かげつ さむ あさ お たいちょう くず
今年も残り1ヶ月となりました。寒さが厳しくなり、朝なかなか起きることができなかつたり、体調を崩しやすくな
ったりすると思います。朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

きゅうしょく とうじ しょう とうじ こんだて こんだて じっ
12月の給食では、22日が冬至であることからかぼちゃやゆずを使用した「冬至献立」や「クリスマス献立」を実
施します。また、自然栽培で育てたじゃがいもで作った豊田市産じゃがいもコロッケや豊田市で取れた食材を多く使用
した「豊田ブランドの日」、自然栽培で育てたさつまいもを使用した献立を実施します。

こ ねが し おせちに込められた願いについて知ろう！

りょうり がんじつ かくかてい としがみさま そな りょうり りょうり
おせち料理とは、元日に各家庭にやってくる歳神様へのお供え料理です。おせち料理は、めでたいことを
かさ ねが こ じゅうばこ い ばんうえ いち じゅう に じゅう さん じゅう よ い
重ねるという願いを込めて重箱に入れます。1番上から、一の重、二の重、三の重と呼び、それぞれ入れる
りょうり き い い しな ねが いみ こ
料理が決められています。また、入れられる料理は1品ずつ願いや意味が込められています。

こんかい だいひょうてき りょうり こ ねが しょくさい
今回は、代表的なおせち料理に込められた願いについて紹介します。

くろまめ 黒豆

かぞく ねんじゅう けんこう はたらき、
家族が1年中まめ(健康)に働き、
げんき す ねが い
元気に過ごせますようにという願い。



こぶま 昆布巻き

よろ「こんぶ」。よろこびに通じる
えんぎ もの
縁起物。



かず こ 数の子

かず こ たまご
数の子には、たくさんの卵があるこ
とから、子どもがたくさん生まれ、
だいだいさか ねが
代々栄えてほしいという願い。



たたきごぼう

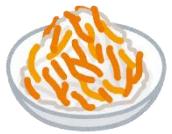
なが ね は こんさいい
ごぼうは、長く根を張る根菜類なの
で、一家の土台がしっかりとするよう
にという願い。



こうはく 紅白なます

(だいこん・にんじん)

こうはく いろ 紅白の色は、お祝いの水引を表して
おり、縁起がいい色の組み合わせ。



たづく 田作り

(カタクチイワシ)

むかし、カタクチイワシを田んぼの
肥料に使っていたことから、今年
もいいお米がとれますようにという
願い。



だてまき 伊達巻

かたち まき もの に
形が巻き物に似ていることから、
ちしき ふ 知識が増え、しっかり勉強できま
すようにという願い。

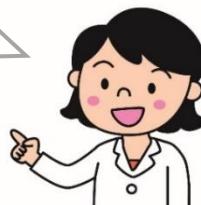


きんとん

かんじ きんとん か きん あつ
漢字で「金団」と書き、金の集まつ
た物、財宝という意味から、お金が
たままりますようにという願い。



おせちには、1品ずつ願いや思いが込められています。今年を振り返り、来年も元気
に過ごすことができるよう願いながら、おせちを食べてみてくださいね！



納豆あえ

なつとう にがて ひと た
納豆が苦手な人でも食べやすいように、チーズを入れています。給食では、手巻きのりにご飯と納豆をのせて、納豆巻きにして食べています。



★材料 (4人分)

- ひきわり納豆 4パック
- プロセスチーズ 50g
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 少々
- 乾燥パセリ 少々

★作り方

- ひきわり納豆をよく混ぜる。
- プロセスチーズを5ミリ角のサイコロ状に切る。
- 納豆にプロセスチーズ、しょうゆ、砂糖、乾燥パセリを加えて、和える。

右側のたべまるをタップして、レシピの検索画面に
「たべまる給食」と入れることで、他の献立の
レシピも見ることができます！

