



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 のご かげつ  
今年も残り1ヵ月となりました。さむ きび  
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。あさ  
朝ごはんをしっかり食べて、げんき  
元気に過ごしましょう。

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。

## おせちに入れられた願いについて知ろう！

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、それぞれ入れる料理が決まっています。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。

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。

### 黒豆

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



### 昆布巻き

よろ「こんぶ」。よろこぶに通じる  
えんぎもの  
縁起物。



### 数の子

かぞこ  
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、  
だいたいさか  
代々栄えてほしいという願い。



### たたきごぼう

ごぼうは、ながねをはこんさいるの  
で、一家の土台がしっかりするよう  
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 昔、カタクチイワシを田んぼの  
ひりょう 肥料に使っていたことから、今年  
もいとお米がとれますようにという  
ねが 願い。



だ て まき  
伊達巻

かたち ま ものに 形が巻き物に似ていることから、  
ち し き 知識が増え、しっかり勉強できま  
すようにという願い。

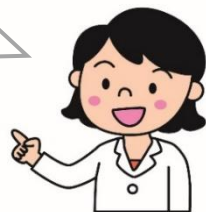


きんとん

かんじ 漢字で「金団」と書き、金の集まっ  
た物、財宝という意味から、お金か  
ねが 貯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、来年も元氣  
すに過ごすことができるように願いながら、おせちを食べてみてくださいね！



## 納豆あえ

おすすめ

給食レシビ

なっとう 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。  
きゅうしやく 給食では、手巻きのりにご飯と納豆をのせて、納豆巻きに  
た して食べています。



ざいりよう にんぶん  
★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

つく かた  
★作り方

- ①ひきわり納豆をよく混ぜる。
- ②プロセスチーズを5ミリ角のサイコロ状に切る。
- ③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。

みぎがわ 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！

