



みとちゃん

# 12月 給食だより



令和7年(2025年)  
水戸市教育委員会  
水戸市立〇〇小学校



## 行事食について知ろう



日本は行事と食べ物に深いかかわりがあります。年末年始の行事と食べ物のかかわりをみてみましょう。

### とうじ 冬至

【令和7年は12月22日】

冬至は1年のうちで一番昼が短く夜が長い日です。冬至を境に少しずつ昼が長くなっていきます。昔はこの日から運が上向くとされていました。そして「ん」のつく食べ物を食べることで「運」を呼び込むために、「運盛り」といって縁起をかついだそうです。食べられる食材は

- ・れんこん
- ・にんじん
- ・ぎんなん
- ・きんかん
- ・かんでん
- ・うんどん(うどん)
- ・なんきん(南瓜:かぼちゃ)

これらは、冬至の七草と呼ばれ、縁起をかつぐだけではなく、栄養をつけて寒い冬をのりきるための知恵でもありました。



### ゆず湯

冬至の日に行う「みそぎ」(洗い清めること)の風習で、運を呼び込む前に、ゆずの香りで邪気を払い体を清めていました。さらに「ゆずうが利きますように」(物事がうまく運びますように)という願いも込められていました。



### おおみそか 大晦日

年越しそば 【12月31日】



そばは他の麺類よりも切れやすいことから「その年1年の災いや厄を断ち切る」という意味で、年を越す前(大晦日)に食べられてきました。また、そばは細くのびるので「長生きできるように(長寿延命)」「家の運がよくなり、どこまでも家系が続いていきますように(家運長命)」などの縁起をかついで江戸時代から今に続く、日本の食文化のひとつとなっています。



かがみびら  
**鏡開き**

【1月1日】

鏡餅にはその年の年神様の魂が宿っているため、鏡餅を食べることでその力を授けてもらい、1年の無病息災を願います。餅を木づちでたたいて「割り開く」ことが、末広がりを意味することにつながるとされ、「鏡開き」と呼ぶようになりました。



行事食は、まだまだたくさんあります。

ほかの行事食について、なぜ行われるようになったのか、食べ物とどんなかわりがあるかなど、調べてみるのもおもしろいですよ。



ななくさ  
**七草がゆ**

【1月7日】

正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり野菜の少ない冬に青菜を食べることで栄養を補給する目的もありました。この日に七草がゆを食べて、新年の無病息災（何事もなく元気に暮らすこと）を願うようになりました。



【伊達巻】

伊達巻の形が昔の手紙や書物の巻物に似ていることから、文化・学問・教養を身につけることを願ったものです。



【紅白かまぼこ】

形が初日の出に似ていることから使われています。

赤色は「魔除け」、白は「清浄」を意味しています。また、赤白でめでたさを表現しています。



【えび】

ひげが長く腰が曲がっている様子から、長寿を願ったものです。また、脱皮をくり返すことから出世ができるようにと願ったものです。



【昆布巻き】

「養老昆布=ようろうこぶ」で不老長寿、また「子生(こぶ)」の字をあてて、子孫繁栄を願ったものです。

しょうがつ  
**正月**

おせち料理

【1月1日から1月7日まで】



おせち料理は節日（節句）につくられていた料理のこと。なかでも年神様を迎える新年は特に重要と考えられていたため、正月料理をさすようになりました。

年神様を迎える時は煮炊きなどを慎むとともに、料理を作る人が、ゆっくり休めるようにという意味もあり冷めてもおいしく食べられる工夫がされています。

また、料理ひとつひとつには意味が込められています。

このほかにもおせち料理には、いろいろな種類があります。由来を調べたり、簡単なものをつくったりしてみるのもいいですね。



# 寒さに負けない！冬の食生活



今年も残すところあと1か月になりました。日が暮れるのが早く、寒さも厳しくなるため、体調を崩す人が増え、感染症が流行りやすい時期です。年末年始を元気に過ごすためにも、規則正しい生活やバランスの良い食事を心がけ、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。



## ～とりたい栄養素～

### 食事

1日3回バランスのよい食事をとりましょう。

### 運動

体を動かすことで血液量が増え、代謝がよくなり、栄養素の吸収もよくなります。

### 休よう (すいみん)

疲れると病気にかかりやすくなります。十分な睡眠をとり体を休ませましょう。

### かぜ予防



### たんぱく質



体を作る栄養素です。抵抗力を高める働きがあります。寒さで消耗した体力を回復させます。

### ビタミン

のどや皮膚の粘膜を丈夫にする働きがあります。ウイルスや病原菌の侵入を防いだり、抵抗力を高める働きがあります。



## フオスポーツチーム応援献立【水戸ホーリーホック】

ホーリー飯（ごはん 大豆入り肉そぼろ ナムル） 牛乳 にんにく中華スープ

★チームが環境保全のための取組のひとつとして「大豆ミート」の活用を広げるプロジェクトを行っていたことから、献立にも「大豆ミート」を使用しました。



FC Mito  
**Hollylock**  
IBARAKI

マスコットキャラクター  
ホーリーくん

水戸市では、地元で活躍しているプロサッカーチームの「水戸ホーリーホック」を、小中学生にも知って応援してもらいたいと学校給食で毎年応援献立を実施しています。

水戸ホーリーホックは、2000年のJリーグに参入以来、現在まで長年に渡りJ2リーグに在籍していますが、今シーズンは、ついにJ1昇格に向けた優勝争いを繰り広げています。

悲願の昇格に向けて、試合は終盤に突入しています。水戸市一丸となって、ホーリーホックを応援しましょう！

# 我が家のおすすめ料理

～うま味を生かした減塩料理レシピ～

## かぶとれんこんと人参の和え物

《笠原中学校 保護者考案レシピ》

給食実施！

※給食ではアレンジして  
実施しました



### 《材料（約4人分）》

- |       |        |
|-------|--------|
| ・かぶ   | 2個     |
| ・れんこん | 2節     |
| ・人参   | 1本     |
| ・醤油   | 大さじ1/2 |
| ・鰹節   | 1パック   |
| ・白ごま  | 適量     |

### 《作り方》

- ①かぶはいちょう切りにする。葉の部分は2cm程度に切る。
- ②れんこんはいちょう切りにする。人参は短冊切りにする。
- ③①と②を茹でて、ザルにあげて湯を切る。
- ④③をボウルに入れて、醤油と鰹節、白ごまを加え和える。

### ★おいしく減塩するポイント★

鰹節や白ごまを加えることで風味を出し、醤油の量を減らします。和えてから少し時間を置くと、味が馴染み減塩に繋がります。かぶとれんこんは生でも食べられますが、軽く茹でると美味しいです。

我が家では、醤油をごまドレッシングに変えて作ることもあります。