

# わくわくランチ 1月号

令和8年1月9日  
京都市立養正小学校  
校長 浅井 和行  
栄養教諭 吉本 真千子

シリーズ ~食生活を見直そう~  
しょうがつりょうり  
正月料理について知ろう

りょうり  
おせち料理にこめられた願い



しょうがつ た りょうり  
お正月に食べる「おせち料理」には、さまざまな「いわれ」(昔から言い伝えられてきたこと)があり、新しい  
ねん いわ きも しあわ ねが きも  
年を祝う気持ちや幸せを願う気持ちがこめられています。みなさんは、いくつ知っていますか？

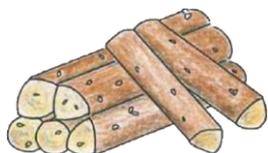
がつ か  
1月7日



くろまめ  
黒豆

まめに(まじめ  
はたら げん き  
に)働き、元気に  
くませますように。

がつ か  
1月8日



たたきごぼう

(ごぼうのよう  
ほそ なが しあわ  
に)細く長く幸せ  
にくませますよう  
に。

がつ にち  
1月22日



に  
煮しめ

かぞく  
家族がなかよく  
すごせますように。

がつ にち  
1月22日



ごまめ

むかし た  
昔、田んぼの  
ひりょう  
肥料にしていた  
ほうさく  
ので、豊作になり  
ますように。

がつ にち  
1月29日



こうはく  
紅白なます

みずひき あらわ  
水引を表して  
います。お祝いの  
いみ  
意味があります。



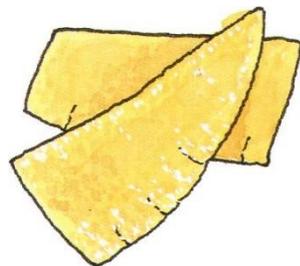
こんぶまき

こんぶは、「よろこ  
ぶ」と呼び方が似て  
よ かつ に  
いるので、縁起がよい  
えん ぎ  
とされています。



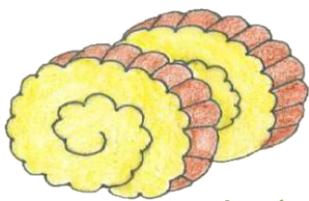
えび

えびのように、なが  
なが  
ひげをはやし、腰が曲  
こし ま  
がるまで長生きでき  
なが い  
ますように。



かず  
数の子

たくさんの子どもに  
めぐまれますように。



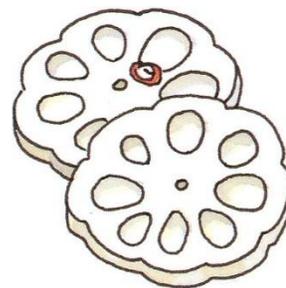
だてまき

まきもの  
巻物のように知って  
いることがふ  
ふ  
増えますよ  
うに。



くりきんとん

こがねいろ  
黄金色なので、豊  
ゆた  
かな生活ができますよ  
せい かつ  
うに。



れんこん

あな あ  
穴が開いていること  
しょうらい みとお  
から、将来の見通しが  
もてますように。

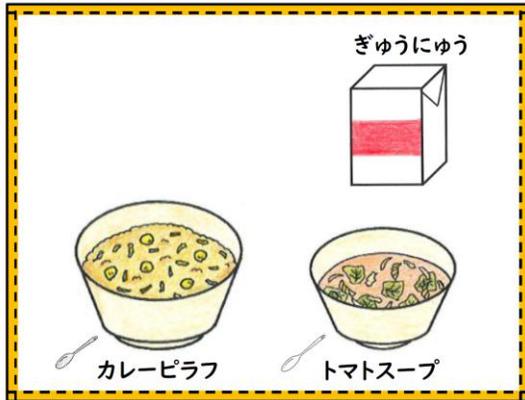


# こんだてしようかい



## 行事献立 防災とボランティアの日

### 1月 14日 (水)



31年前の1月17日に、阪神淡路大震災が起こり、大きな被害が  
ました。多くのボランティアがつけ、大きな力となりました。災害に備  
え、ボランティアの大切さを学ぶために、1月17日を「防災とボランティ  
アの日」、1月15日～21日までを「防災ボランティア週間」としていま  
す。

給食室で保管して  
おいた米や乾燥野菜、  
缶詰などの食材を使って  
作ります。



家でもそなえましょう!

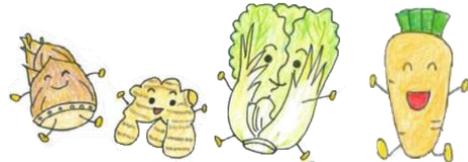
### 1月 15日 (木)



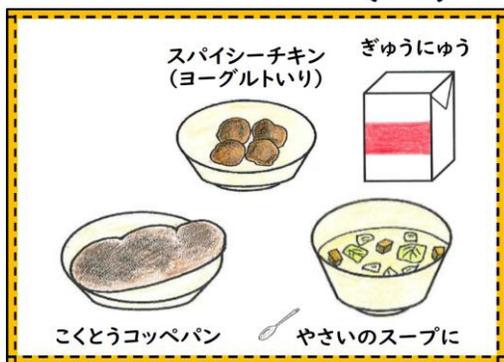
## 新献立 ぽかぽか白菜丼

冬が旬の白菜を楽しめる「あんかけ丼」の具です。

「ぽかぽか」するひみつは、体を温めるしょうがをたっぷり  
使って、かたくり粉でとろみをつけ、温かく  
食べられるようにしているからです。



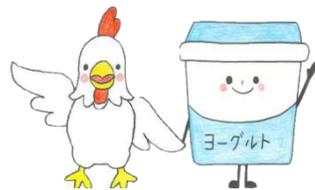
### 1月 16日 (金)



## スパイシーチキン

鶏肉に、にんにく・ヨーグルト・カレー粉・塩・しょうゆで下味  
をつけて、粉をまぶして油で揚げます。

ヨーグルトを使うことで、鶏肉がやわらかくジューシーに  
仕上がります。



## 和

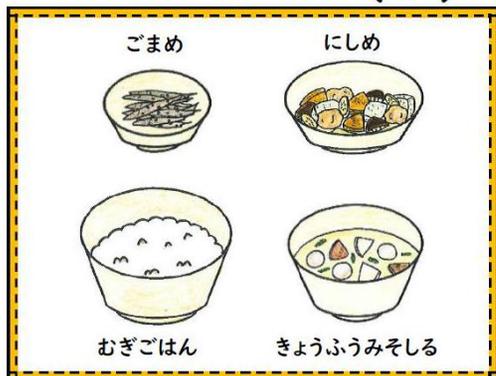


## なごみこんだて



牛乳が見つからないので、  
お茶を持ってきました。

### 1月 22日 (木)



## 京風みそ汁

京都で正月に食べられる雑煮は、主に「白みそ(西京み  
そ)」を使います。「西京みそ」は、まったりとしたやさしいあま味  
が特徴です。具材には旬の大根とみつばを使っています。

