

給食だより

令和８年１２月
兵庫教育大学附属小学校
兵庫教育大学附属中学校

2026年（令和８年）も残すところ後１か月になりました。みなさんは、今年の「抱負」（目標）は達成できましたか。何かを達成したり、長く続けたりするためには、しっかりと体をつくっていくことが大切です。食事・睡眠・運動は生活のとても大切な３本柱です。バランスよく食べて・寝て・体を動かして強い体になりましょう。

お正月の行事食

お正月に食べる料理には「おせち料理」や「七草がゆ」など、昔から伝わってきたものがあります。このように古くから受けつがれてきた料理には、それぞれに願いがこめられています。

おせち料理



おせち料理は重箱という食器に入れます。これは「めでたさを重ねる」という意味があります。料理には、食べ物がたくさんできますように「五穀豊穣」、健康で長生きできますように「健康長寿」子どもが元気に育ちますように「子孫繁栄」などたくさんの願いをこめていろいろな縁起のよい食材が使われています。

かずのこ
にしんという魚の卵で
卵の数が とても多いです
「子どもや孫に恵まれますように」



くわい
大きな芽がでます
「芽がでて
出世できますように」



ごまめ(たづくり)
“五万目”と書きます
「畑や田の作物が
よく実りますように」



こんぶ
「よろこぶことが
ありますように」



えび
「腰がまがるまで
長生きできますように」



ぶり
大きくなるにつれて
名前の変わる出世魚です
「出世して成功しますように」



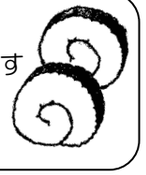
くろまめ
「健康でまめに
くらせますように」



れんこん
穴があいているので
見通しがききます
「先(未来)が見通せますように」



だてまき
巻物に例えられています
「文化や知識が
発展しますように」



きんとん(さつまいも)
“金団”と書きます
「ゆたかな生活が
おくれますように」



きんかん
“金冠”と書きます
「ゆたかな生活が
おくれますように」



さといも
親いもから子いもが
たくさんできます
「子どもや孫に恵まれますように」



雑煮

雑煮は、年越しのときにお供えした餅や魚、野菜などを使って作りました。お供えしたものを食べることで体の中が強くなるといわれ「ほうぞう」とよばれていました。その後、いろいろな物をまぜて煮るので「煮雑」と呼ばれるようになり、それから「雑煮」と呼ばれるようになったといわれています。



雑煮は、その地方でとれるものを使って作るため、地方によって具やみその種類がちがいます。関西ではみそは「白みそ」、具は「丸もち」を煮ていれるものが多いようです。

高橋先生の家の雑煮は、
1日⇒すまし(丸もち)
2日⇒白みそ(丸もち)
3日⇒すまし(丸もち)
で交互につくるよ♪

七草粥

七草がゆはお正月に食べ過ぎた胃を休め、家族の１年の健康(無病息災)を願って１月７日に食べられます。



1月7日に食べられる七草は「春の七草」です。
七草は春夏秋冬に分かれてそれぞれあります。
ほかには「昔の七草」「海の七草」などもあります。

春の七草













