



# 食育だより

令和7年12月25日  
朝霞市立朝霞第七小学校  
栄養教諭



今年も残りわずかとなり、冬休みが始まりましたね。

冬休みはご家庭で過ごす時間が増える季節です。年末年始はごちそうを食べる機会が多くなりますが、食べ過ぎや偏りに注意しながら、楽しく食事を楽しんで、笑顔で新しい年を迎えましょう。

冬休み号では、寒い冬にぴったりの給食レシピをご紹介します。

## 【給食レシピ】コーンと春雨のトマたまスープ

### 《材料》 4人分

とりガラスープの素	大さじ1
水	600ml
カットトマト	50g
鶏もも肉(1~2cm角)	60g
たまねぎ	1/4個
えのきたけ	30g
スイートコーン	30g
長ねぎ(小口切り)	7cm
春雨	12g
卵	1個
しょうゆ	小さじ1/2
塩・こしょう	適量

トマトのうま味と  
ふわふわ卵で温まろう！



### 《作り方》

- ①鍋に湯を沸かし、とりガラスープの素を溶かす。(お持ちのものに合わせて調整してください。)
- ②野菜と肉を切る。卵はといておく。
- ③鶏肉、たまねぎ、えのきたけ、スイートコーン、カットトマト、春雨を入れる。
- ④具材に火が通り、春雨が戻ったら、長ねぎを加える。
- ⑤卵を加えよくかき混ぜる。
- ⑥しょうゆを加え、塩・こしょうで味を調えたら完成！

### ポイント

- 給食では「はるさめとたまごのスープ」として12月12日(金)に登場しました。
- 火を強めると、ふわふわの卵になります。
- コーンや春雨は小さなパウチを使うと便利です。

## アンケートにご協力ください

2学期もお忙しい中、食育だよりをお読みいただきありがとうございました。  
より良い食育だよりの発行のために、アンケートにご協力ください。  
4つの簡単な質問になっています。たくさんのご回答お待ちしております！

[アンケート回答はこちらから](#)



## 新しい年を迎えるための料理

「おせち」は季節の節句の日を作るごちそうのことでした。今ではお正月のお祝いに食べる伝統的な料理のことですね。

お正月の三が日は煮炊きを休むしきたりもあったため、日持ちがして冷めてもおいしい料理が多いです。新年を迎え、家族の健康や幸せを願う気持ちがそれぞれの料理に込められています。

### 色や形に願いを...



煮しめ

野菜や乾物を形が崩れないようにして、だしとしょうゆで濃いめの味に煮る料理です。

「見通しが利くように」とれんこん、「家庭円満」を願って丸いさといもが使われています。



れんこん

おめでたい紅白の色です。  
おせちのなますでは、白い大根と赤色が濃い「金時にんじん」が使われることが多いです。



紅白かまぼこ



紅白なます

### 名前に願いを...



昆布締め

「よろこぶ」とかけて幸せを願っています。



伊達巻き

巻物に形が似ているので「たくさん勉強できるように」と願います。

### いわれや伝説に願いを.....



田作り(ごまめ)

昔はいわしを干して粉にしたものを肥料にしていたことから、豊作を祈っています。別名のごまめは、たくさんの魚をさす「細群」が由来です。たくさんのお米である「五万米」とも書きます。