

きゅうしょくだより

令和7年12月
大阪市立西天満小学校

ぎょうじしょく 行事食について知ろう

地域によって、昔から行われている祭りなどの行事があります。このような行事には、その季節や内容にあったごちそう（行事食）があり、それぞれに意味がこめられています。給食では、正月や節分、月見などの行事食が出ます。わたしたちの生活を豊かにする行事を知って大切にし、行事食を楽しみましょう。

正月（1月）
○おせち料理
1年を健康で幸せに暮らせますようにという願いがこめられています。

節分（2月）
○いり豆
災いを追いはらうために、豆をまいたり、年の数だけまたはひとつ多く食べたりします。

大みそか（12月）
○年越しそば
運や寿命をのばすという意味や、1年の災いを切るという意味がこめられています。

冬至（12月）
○かぼちゃ
1年で夜が最も長い日に食べると病気を防ぐといわれています。

端午の節句（5月）
○かしわもち
○ちまき
子どもの健康と成長への願いがこめられています。

月見（9月）
○だんご
十五夜の月に食べものを供え、収穫への感謝と豊作を願います。

がつ 12月のこんだてより

1年で一番太陽が出ている時間が短い日のことを【冬至】といいます。今年の冬至は12月22日です。冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると、「運」を呼びこむことができるといわれ、「なんきん（かぼちゃ）」を食べる習慣があります。

かぼちゃには、ビタミンAやビタミンCが多く含まれています。

17日（水）焼きかぼちゃの甘みづかけ



きゅうしょく 給食に出る今が旬の野菜

★きくな★

きくなは、春に黄色の花を咲かせるため、「春菊」とも呼ばれます。10月から3月が旬（たくさんとれて、おいしい時期）の野菜です。

12月2日（火）きくなとはくさいのごまあえ

★かぶ★

かぶは、アブラナ科の植物で、はくさい、なのはな、キャベツなどの仲間です。秋から冬のかぶは甘みが増します。

12月3日（水）かぶのゆず風味

