

しょくいく

# 食育だより

ほごしゃみなさま  
保護者の皆様へ

れいわ  
令和7(2025)年12月  
おおさかしりつしてんましようがっこう  
大阪市立西天満小学校

2013年12月4日「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。  
和食は自然を大切に作る日本人の思いに基づいた食文化であり、今回  
紹介する特徴が評価されました。東日本大震災からの復興のメッセージ  
や和食文化継承への願いも、登録のきっかけとなりました。

毎月19日は  
食育の日



## わしょく 和食について

## おおさかし がっこうきゅうしょく ～大阪市の学校給食～



おおさかし がっこうきゅうしょく  
大阪市の学校給食にはたくさんの和食の献立があります。12月の献立を紹介しながら、和食の特徴をお伝えします。ぜひ、お子様とご覧ください。

### しんせん しょくざい い 新鮮な食材を生かす いろいろな技

にっぽん なんぼく なが こくど ゆた しぜん ひろ  
日本は南北に長い国土に豊かな自然が広  
がっています。全国各地で、その土地のおい  
しい食材がとれます。それぞれの食材がもつ  
おいしさを生かした調理法があります。

### きゅうしょく れい 給食の例

- 12/3 『じゃこ豆』
- 12/5 『のりのつくだ煮』
- 12/19 『いわしのしょうが煮』

※じゃこ豆は、大阪府北河内の郷土料理  
で、大豆と小魚やえびを甘辛く煮たもの  
です。子どもたちが食べやすいように大豆  
を揚げて、アレンジしています。

### えいよう 栄養バランスがよく、 とても健康的

はん ちゅうしん する  
ご飯を中心に汁ものやおかずを組み合わ  
せる和食の献立は栄養バランス抜群。だしを  
活用した動物性の脂質が少ない食生活を実  
現しています。

### がつ わしょくこんだて 12月の和食献立

- 12/10
- さばのおろしじょうゆかけ
- 五目汁
- こまつなの煮びたし
- ごはん
- 牛乳



### しき たの ころ 四季を楽しむ心、 かざりつけやおもてなし

しき がある日本では、旬の食材をおいしく  
食べる文化があります。また、花や葉で飾り、  
季節に合った器を使っておもてなしをします。

### こんげつ しゅん しょくざい 今月の旬の食材

- 12/2 『きくなとはくさいの  
ごまあえ』
- 12/2 『さつまいものみそ汁』
- 12/3 『かぶのゆず風味』
- 12/11、12/18 『みかん』



### きずな はぐく ねんちゅうぎょうじ 絆を育む年中行事との 深いかかわり

さまざまな年中行事の時に食べる行事食  
は、その料理にこめられた思いとともに受け  
つ継がれています。食事の時間を一緒に過  
し、家族や地域の絆を深めてきました。

### こんげつ ぎょうじしょく 今月の行事食

- 12/17
- 『焼きかぼちゃの甘みつけ』
- …冬至にかぼちゃを食べると、かぜを  
ひかずに暮らせるといわれています。
- 今年の冬至は12月22日です。

※1月の給食には、  
おせち料理や雑煮がです。

