

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
ねん がつ
おおさかしりつに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す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~



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。

新鮮な食材を生かす いろいろな技

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。

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。

栄養バランスがよく、 とても健康的

ご飯を中心にして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。

12月の和食献立

- 12/10
- ・さばのおろしじょうゆかけ
- ・五目汁
- ・こまつなのかづいたし
- ・ごはん
- ・牛乳



四季を楽しむ心、 かざりつけやおもてなし

四季がある日本では、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します。

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』



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継がれています。食事の時間を一緒に過ごし、家族や地域の絆を深めてきました。

今月の行事食

12/17

- 『焼きかぼちゃの甘みつかけ』
…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きます。

