

しょくいく

# 食育だより

保護者の皆様へ

令和7(2025)年12月  
大阪市立桜宮小学校

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。



わしょく

## 和食について

## ～大阪市の学校給食～



参考: 君も和食王になろう! 和食BOOK

大阪市の学校給食で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技が いろいろ

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。

#### 給食の例

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

※じゃこ豆は、大阪府北河内の郷土料  
理で大豆と小魚・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
- ・こまつなの煮びたし
- ・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を  
します。

#### 今月の旬の食材

- ・きくなどはくさいの  
ごまあえ (12/2)
- ・さつまいものみそ汁 (12/2)
- ・かぶのゆず風味 (12/3)
- ・みかん (12/11, 12/18)

### 絆を育む年中行事との 深いかわり

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ご  
し、家族や地域の絆を深めてきました。

#### 今月の行事食

- ・焼きかぼちゃの甘みつけ (12/17)
- …かぼちゃは、冬至に食べるとかぜを  
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、おせち料理やぞ  
う煮がでます。

