

まゆうしよくだより

令和7年12月
大阪市立桜宮小学校

たいせつ た
大切に食べよ



ぎょうじしょく 行事食について知ろう

ちいき 地域によって、むかし 昔から行われているまつ 祭りなどのぎょうじ 行事があります。このようなぎょうじ 行事には、そのきせつ 季節や内容にあったごちそう（ぎょうじしょく 行事食）があり、それぞれにいみ 意味がこめられています。きゅうしよく 給食では、しょうがつ 正月やせつぶん 節分、つきみ 月見などのぎょうじしょく 行事食が出ます。わたしたちの生活をゆた 豊かにするぎょうじ 行事を知ってたいせつ 大切に、ぎょうじしょく 行事食を楽しみましょう。

しょうがつ がつ
正月（1月）



りょうり
おせち料理

ねん けんこう しあわ
1年を健康で幸せに
く暮らせますようにとい
ねが う願いがこめられてい
ます。

せつぶん がつ
節分（2月）



いり豆

わざわ お
災いを追いはらうた
めに、まめ 豆をまいたり、とし
かずの数だけまたは1つ多く
た食べたりします。

たんご せつく がつ
端午の節句（5月）

（こどもの日）



かしわもち
ちまき

こ けんこう せいちょう
子どもの健康と成長
へのねが う願いがこめられて
います。

おお がつ
大みそか（12月）



とし
年越しそば

うん じゅみょう
運や寿命をのばすと
いういみ や1年のわざわ
い 災いをき 切るといういみがこ
められています。

とうじ がつ
冬至（12月）



かぼちゃ

ねん よる もっと なが
1年で夜が最も長い
ひ た びょうき ふせ
日に食べると病気を防
ぐといわれています。

つきみ がつ
月見（9月）



だんご

じゅうご や つき た
十五夜の月に食べも
のをそな しょうかく かん
を供え、収穫への感
しゃ ほうさく ねが
謝と豊作を願います。

がつ
12月のこんだてより

とうじ
冬至



とうじ ことし がつ にち
冬至（今年は12月22日）とは、ねん いちばんたいよう で
時間が短い日のことです。とうじ ひ
冬至の日に「ん」のつく食べものを
た 食べる、「運」をよ 呼びこむことができるといわれ、「なんきん（か
ぼちゃ）」をた 食べるしゅうかん 習慣があります。かぼちゃには、かぜなどの
びょうき よぼう
病気を予防するビタミンAやビタミンCが多く含まれています。

にち すい や
17日（水）焼きかぼちゃのあま
甘みつけ

きゅうしよく とうじょう いま しゅん や さい
給食に登場する今が旬の野菜

★きくな★

きくは、はる きいろ はな
きくは、春に黄色の花をさかせるため、「春菊」
とも呼ばれます。10月から3月がしゅん 旬（たくさんとれ
て、おいしいじき やさい
時期）の野菜です。

がつふつか か
12月2日（火）きくなどはくさいのごまあえ

★かぶ★

かぶは、か しょうぶつ
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。日本では古くからさいばい
されてきました。おおさか 大阪では、11月から2月ごろに多く出
まわ 回ります。

がつみっか すい
12月3日（水）かぶのふみ
ゆず風味

