

きゅうしょくだより 1月号

おおさかしりつなだやましょうがっこく
大阪市立真田山小学校



1月のもくひょう

しょくご 食後のすごし方を
かた くふう 工夫しよう

行事食について知ろう

「行事食」とは、季節の行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことをいいます。行事食には、地域や家庭によってさまざまな伝統がありますが、どの行事食にも、「災いをはらう」「家族みんなが健康に幸せにすごせるように」などの願いがこめられています。行事の季節にあわせて、旬の食材もよく使われています。

2月

せつぶん 節分

だいす ふくまめ いり大豆（福豆）・いわし

えほうまき 惠方巻

今年は
2月3日

「節分」は、季節を分けるという意味があり、春の始まりとなる立春の前日です。1年間の健康と幸運を願って、災いをはらうために、いり大豆を食べたりまいります。魔除けとして、ひいらぎいわしをかざる地域もあります。

☆給食に登場する行事食→いり大豆（福豆）・いわしの料理

3月

ひなまつり(桃の節句)

ひしもち

はまぐりのお吸い物

3月3日に、子どもの無病息災と幸運を願って、ひな人形やひしもち、桃の花などをかざります。

9月

つきみ 月見(十五夜)

月見だんご

さといも

今年は
9月25日

「中秋の名月」または「十五夜」と言い、月をながめる風習があります。月見の日には、だんごやすすき、さといもなどをお供えして、秋の収穫に感謝します。

☆給食に登場する行事食→さといもの煮もの・みたらしだんご

7月

たなばた 七夕

そうめん

7月7日に、笹や竹に折り紙で作ったいろいろなかざりや、短冊に願いを書いてかざります。

1月

正月



〇おせち料理・そう煮

あたら とし はじ いわ ねんげんき
新しい年の始まりを祝って、1年元気にすごせますようにという願いをこめて食べます。

☆給食に登場する行事食

- ・14日(水) ぞう煮・ごまめ
- ・20日(火) 紅白なます・黒豆の煮もの
- ・21日(水) 筑前煮
- ・27日(火) くりきんとん

お楽しみに！



5月

子どもの日(端午の節句)

- かしわもち
ちまき

5月5日に、子どもの健やかな成長を願って、こいのぼりをかざったり、しょうぶ湯に入ったりします。

☆給食に登場する行事食→ちまき



12月

冬至



かぼちゃ(なんきん)

1年でもっとも昼が短い日です。ゆず湯に入り、かぼちゃを食べて、かぜを予防するという風習があります。



☆給食に登場する行事食→かぼちゃ料理