

# きゅうしょくだより 1 月号

おおさか し りつさな だ やましょうがっこう  
大阪市立真田山小学校



1 月のもくひょう

しょくご かた  
食後のすごし方を  
くふう  
工夫しよう

## ぎょうじしょく 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



今年は  
がつみっか  
2月3日

だいす ふくまめ  
〇いり大豆（福豆）・いわし  
え ほうまき  
〇恵方巻

「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年間の健康と幸せを願って、災いをはらうために、いり大豆を食べたりまいたりします。魔除けとして、ひいらぎいわしをかざる地域もあります。

きゅうしょく どうじょう ぎょうじしょく だいず ふくまめ  
☆給食に登場する行事食→いり大豆（福豆）・  
いわしの料理

7 月

たなばた  
七夕



〇そうめん

がつなの か ささ たけ お がみ つく  
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。

3 月

もも せつく  
ひなまつり（桃の節句）



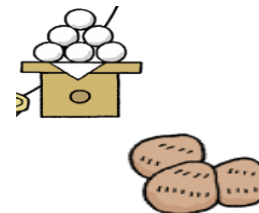
〇ひしもち

〇はまぐりのお吸い物

がつみっか こ む びょうそくさい しあわ ねが  
3月3日に、子どもの無病息災と幸せを願って、  
にんぎょう やひしもち、桃の花などをかざります。

9 月

つきみ じゅうご や  
月見（十五夜）



今年は  
がつ 25 日  
9月25日

〇月見だんご

〇さといも

ちゅうしゅう めいげつ じゅうご や い つき  
「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て、秋の収穫に感謝します。

きゅうしょく どうじょう ぎょうじしょく に  
☆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

1 月

しょうがつ  
正月



りょうり に  
〇おせち料理・そう煮

あたらし とし はし 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。

きゅうしょく どうじょう ぎょうじしょく  
☆給食に登場する行事食

じゅうよっか すい に  
・14日（水）ぞう煮・ごまめ

はつか か こうはく くろまめ に  
・20日（火）紅白なます・黒豆の煮もの

にち すい ちくぜん に  
・21日（水）筑前煮

にち か  
・27日（火）くりきんとん

たの  
お楽しみに！



5 月

こ 子どもの日（端午の節句）



〇かしわもち

〇ちまき

がついつか すこ せいちょう ねが  
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。

きゅうしょく どうじょう ぎょうじしょく  
☆給食に登場する行事食→ちまき

12 月

とうじ  
冬至



今年は  
がつ 22 日  
12月22日

〇かぼちゃ（なんきん）

ねん ひる みじか ひ  
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。

きゅうしょく どうじょう ぎょうじしょく りょうり  
☆給食に登場する行事食→かぼちゃ料理

