

きゅうしょくだより 1 月号

おおさか し りついくたましょうがっこう
大阪市立生魂小学校



1 月のもくひょう

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。

1 月

しょうがつ
正月



りょうり
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。

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

じゅうよう か すい ぞう煮・ごまめ

はつ か か こうはく くるまめ 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
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
☆給食に登場する行事食→かぼちゃ料理



2 月

せつぶん
節分



今年
は
2月3日

〇いり大豆(福豆)・いわし

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
☆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

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

ひなまつり(桃の節句)



〇ひしもち

〇はまぐりのお吸い物

3月3日に、子どもの無病息災と幸せを願って、
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 じゅうご や
月見(十五夜)



〇月見だんご

〇さといも

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
☆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