

しよくいくつうしん

食育通信

12月

令和7年12月  
 大阪市立 福小学校

にっ ぽん ぎょう じ しょく

日本の行事と食

日本には、1年を通して行事がたくさんあり、その際に特別な料理を食べる習慣があります。人々は、作物が豊かに実るように、健康でいられるように、幸せが訪れるようにと願い、自然の神様に感謝の気持ちを表してきました。

年末年始にかけては、冬至や正月など日本の伝統行事が続きます。家族の健康や幸せを願って、料理の意味を考えながら食事をしてみませんか？

とう じ

冬至（かぼちゃ）

冬至は1年のうち昼の時間が最も短い日で、翌日から運気が上昇すると考えられてきました。

冬至の日には、運気を上げるために縁起を担いで「ん」が2つつく食品を食べる風習があります。中でもかぼちゃ（なんきん）は栄養価が高く、食べると風邪をひかずに過ごせるとされています。

しょう がつ りょう じ

正月（おせち料理）

新しい年の初めに幸せを届けてくれる年神様をお迎えし、1年間の豊作を祈る行事です。

年神様への供え物が「おせち料理」です。おせち料理の食べものには、それぞれに家族の健康や幸せへの願いがこめられています。

じ き 時期	ぎょう じ 行事	ぎょう じ しょく 行事食など
が づ 1月	がんじつ がつついたち <b>元日（1月1日）</b> じんじつ せったく がつなのか <b>人日の節句（1月7日）</b> かがみびら がつ にち <b>鏡開き（1月11日）</b> こしょうが がつ にち <b>小正月（1月15日）</b>	・おせち料理、雑煮、屠蘇 ・七草がゆ ・ぜんざい、かき餅などに鏡餅を利用 ・小豆がゆ
が づ 2月	ぜつぶん りっしゅん ぜんじつ <b>節分（立春の前日）</b>	・いわし、福豆、恵方巻
が づ 3月	まつ がつみつか <b>ひな祭り（3月3日）</b> はる ひ がん しゅんぶん ひ ぜん ご みつかかん <b>春の彼岸（春分の日）前後3日間</b> そつぎょうしき <b>卒業式</b>	・ちらし寿司、はまぐりの吸い物 ・ぼた餅 ・赤飯、紅白まんじゅう ※給食では卒業祝い献立を実施
が づ 4月	にゅうがくしき <b>入学式</b>	・赤飯、紅白まんじゅう ※給食では入学祝い献立を実施
が づ 5月	こ ひ がついつか <b>子どもの日（5月5日）</b>	・かしわ餅、ちまき、たけのこ
が づ 7月	たなばた がつなのか <b>七夕（7月7日）</b> どよう うし ひ <b>土用の丑の日</b>	・そうめん ・うなぎ
が づ 9月	つき み <b>お月見</b> あき ひ がん しゅうぶん ひ ぜん ご みつかかん <b>秋の彼岸（秋分の日）前後3日間</b>	・月見団子、里いも ・おはぎ
が づ 11月	しち ご さん がつ にち <b>七五三（11月15日）</b>	・ちとせあめ ・千歳飴
が づ 12月	とう じ がつ にち <b>冬至（12月21・22日ごろ）</b> おおみそか がつ にち <b>大晦日（12月31日）</b>	・かぼちゃ、にんじん、れんこん、 ぎんなん、かんてん、うどん、きんかん ・年越しそば

りょう じ

おせち料理のいわれ～1月の給食に登場します～

ご まめ

「五万米」という字があてられる。五穀豊穰を願ったもの。

みずひき

水引をかたどってあるとされ、一家の平和を願ったもの。

くろまめ に もの

「まめ（まじめ・健康）に暮らせるように」を願ったもの。

くり

漢字できんとんは「金団」と書き、金運を願ったもの。