



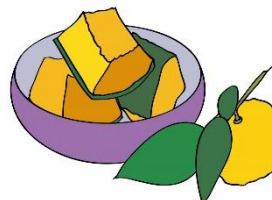
しょくいくつうしん 食育通信



にっぽん ぎょうじ 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わしがあります。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？



どうじ 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 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。



れいわ
令和7年12月
おおさか
大阪市立
ねん
12月
しりつ
ふくしょうがっこう
福小学校



じき 時期	ぎょうじ 行事	ぎょうじしょく 行事食など
がつ 1月	がんじつ 元日（1月1日） じんじつ 人日の節句（1月7日） かがみびら 鏡開き（1月11日） こしょうがつ 小正月（1月15日）	・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
がつ 2月	せつぶん 節分（立春の前日）	・いわし、福豆、恵方巻
がつ 3月	まつ ひな祭り（3月3日） はる 春の彼岸（春分の日の前後3日間） そつぎょうしき 卒業式	・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
がつ 4月	にゅうがくしき 入学式	・赤飯、紅白まんじゅう ※給食では入学祝い献立を実施
がつ 5月	こ 子どもの日（5月5日）	・かしわ餅、ちまき、たけのこ
がつ 7月	たなばた 七夕（7月7日） どよう 土用の丑の日	・そうめん ・うなぎ
がつ 9月	つきみ お月見 あき 秋の彼岸（秋分の日の前後3日間）	・月見団子、里いも ・おはぎ
がつ 11月	しちごさん 七五三（11月15日）	・千歳飴
がつ 12月	とうじ 冬至（12月21・22日ごろ） おおみそか 大晦日（12月31日）	・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

りょうり おせち料理のいわれ～1月の給食に登場します～

【ごまめ】



こうはく
【紅白なます】



くろまめ
【黒豆の煮物】



くり
【栗きんとん】

ごまめ
「五万米」のという字
じ
があてられる。五穀豊
穀を願ったもの。

みずひき
水引をかたどつて
いるとされ、一家の
平和を願ったもの。

まめ(まじめ・健康)
に暮らせるように
と願ったもの。

漢字できんとんは
「金団」と書き、金運
を願ったもの。