

きゅうしょくだより

行事食について知ろう

地域によって、昔から行われている祭りなどの行事があります。このような行事には、その季節や内容にあったごちそう（行事食）があり、それぞれに意味がこめられています。給食では、正月や節分、月見などの行事食が出ます。わたしたちの生活を豊かにする行事を知って大切にし、行事食を楽しみましょう。

正月（1月）
おせち料理
1年を健康で幸せに暮らすようにという願いがこめられています。

節分（2月）
いり豆
災いを追いはらうために、豆をまいたり、年の数だけまたは1つ多く食べたりします。

端午の節句（5月）（こどもの日）
かしわもち
ちまき
子どもの健康と成長への願いがこめられています。

大みそか（12月）
年こしそば
運や寿命をのばすという意味や1年の災いを切るという意味がこめられています。

冬至（12月）
かぼちゃ
1年で夜が最も長い日に食べると病気を防ぐといわれています。

月見（9月）
だんご
十五夜の月に食べものをお供え、収穫への感謝と豊作を願います。

令和7年12月
No.8
大阪市立大隅東小学校
(発行: 東淀川区栄養教職員)
大切に食べよ



12月の献立より



冬至（今年は12月22日）とは、1年で一番太陽が出ている時間が短い日のことです。冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると、「運」を呼びこむことができるといわれ、「なんきん（かぼちゃ）」を食べる習慣があります。かぼちゃには、かぜなどの病気を予防するビタミンAやビタミンCが多く含まれています。

22日（月）焼きかぼちゃの甘みつけ

給食に出る今が旬の野菜

★かぶ★

かぶは、アブラナ科の植物で、はくさい、なのはな、キャベツなどの仲間です。日本では古くからさいばいされてきました。大阪では、11月から2月ごろに多く出回ります。

12月8日（月）かぶのゆず風味



★きくな★

きくなは、春に黄色の花をさかせるため、「春菊」とも呼ばれます。10月から3月が旬（たくさんとて、おいしい時期）の野菜です。

12月9日（火）きくなとはくさいのごまあえ

