

きゅうしょくだより

令和7年12月 No.8
おおさか しりつおすみひがししょうがっこう
大阪市立大隅 東 小学校
はっこう ひがしよどがわく えいようきょうしよくいん
(発行：東 淀川区栄養教 職員)

大切に食べよ

ぎょうじしょく 行事食について知ろう



ちいき むかし おこな まつ ぎょうじ
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、行事食を楽しみましょう。

しょうがつ がつ
正月（1月）



りょうり
おせち料理

ねん けんこう しあわ
1年を健康で幸せに暮らせますようにという願いがこめられています。

せつぶん がつ
節分（2月）



わざわ お
災いを追いはらうために、豆をまいたり、年数の数だけまたは1つ多く食べたりします。

たんご せつく がつ
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。

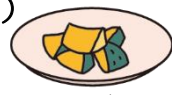
おお がつ
大みそか（12月）



とし
年こしそば

うん じゅみょう
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。

とうじ がつ かぼちゃ
冬至（12月）



ねん よる もっと なが
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。

つきみ がつ
月見（9月）



じゅうごや つき た
十五夜の月に食べものを供え、収穫への感謝と豊作を願います。

がつ こんだて 12月の献立より



とうじ ことし がつ にち ねん いちばんたいよう で
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」のつく食べものを食べると、「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が多くふくまれています。

22日（月）焼きかぼちゃの甘みつけ

きゅうしょく で いま しゅん や さい 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（たくさんとれて、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

