

食育だより

令和7(2025)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)

保護者のみなさまへ

2013年12月4日 和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。
和食は、自然を大切にすること、日本人の思いに基づいた食文化です。世界に向けた東日本大震災からの復興のシンボルとしてのアピールや、和食文化継承への願いも登録のきっかけとなりました。ここでは、評価された和食の4つの特徴を紹介します。



和食について知りましょう



参考：農林水産省「君も和食主になろう!和食BOOK」

大阪市の学校給食では、たくさんの和食の献立が出ます。12月の献立とともに和食の特徴をお伝えします。ぜひ、お子様とご覧ください。

新鮮な食材を生かす技が

いろいろ

日本は海に囲まれ、南北に長い国土に豊かな自然が広がっています。全国各地で、その土地の美味しい食材がとれます。それぞれの素材がもつおいしさを引き出す調理法があります。



海の幸を使った献立

- 12月8日(月) じゃこ豆
- 12月11日(木) のりのつくだ煮
- 12月15日(月) いわしのしょうが煮

※じゃこ豆は、大阪府北河内の郷土料理で大豆と小魚、えびを甘辛く煮たものです。給食では大豆を揚げ、ちりめんじゃこと合わせることで、子どもたちが食べやすいようにしています。

栄養バランスがよく、

とても健康的

ごはんを中心に汁ものやおかずを組み合わせる和食の献立は、栄養バランスが抜群です。だしの「うま味」を活用することで、動物性の脂質が少ない食生活を実現しています。

和食献立(12月1日(月))

- ・ごはん
- ・さばのおろしじょうゆかけ
- ・五目汁
- ・こまつなの煮びたし
- ・牛乳



四季を楽しむ、

かざりつけやおもてなし

自然の美しさや四季の移ろいを表現するのも和食ならではの特徴です。また、桜や笹、紅葉など四季の花や葉で飾り、季節に合った器を使っておもてなしをします。

旬の食材

- 12月8日(月) かぶのゆず風味
- 12月9日(火) きくなどはくさいの
ごまあえ
- 12月12日(金)、23日(火) みかん



絆を育む年中行事との

深い関わり

さまざまな年中行事のときに食べる行事食は、その料理にこめられた思いとともに受け継がれています。食事の時間を一緒に過ごし、家族や地域の絆を深めてきました。

行事食

- 12月22日(月) 焼きかぼちゃの
甘みつけ



かぼちゃは、冬至に食べるとかぜをひかずに暮らせるといわれています。今年の冬至は12月22日です。

※1月の給食には、おせち料理やぞう煮が出ます。

