

しょくいく

食育だより

ほごしゃ みなさま
保護者の皆様へ

れいわ 令和7(2025)年12月

おおさか しりつ しょうがっこう
大阪府立小宮小学校

2013年12月4日 和食は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日本人の思いに基づいた食文化であり、今回紹介
する特徴が評価されました。東日本大震災からの復興のメッセージや和食文化
継承への願いも、登録のきっかけとなりました。



わしょく

和食について

～大阪市の学校給食～



さんこう きみ わしょくおう
参考: 君も和食王になろう! 和食BOOK

おおさか し がっこうきゅうしょく
大阪市の学校給食ではたくさんの和食の献立があります。12月の献立を紹介しながら、和食の特徴をお伝えします。ぜひ、お子様とご覧ください。

しんせん しょくざい い わざ 新鮮な食材を生かす技が いろいろ

にっぽん なんぼく なが こくど ゆた しぜん
日本は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
おいしい食材がとれます。それぞれの食材
がもつおいしさを生かした調理法がありま
す。

きゅうしょく れい 給食の例

- ・のりのつくだ煮(12/2)
- ・いわしのしょうが煮(12/11)
- ・じゃこ豆(12/5)

※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。子どもたちが食べやすいように
大豆を揚げて、アレンジしています。

えいよう 栄養バランスがよく、 とても健康的

はん ちゅうしん しる
ご飯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抜群。だ
しを活用した動物性の脂質が少ない食生
活を実現しています。

がつ わしょくこんだて 12月の和食献立(12/16)

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



し き たの ころ 四季を楽しむ心、 かざりつけやおもてなし

し き にっぽん しゅん しょくざい
四季がある日本では、旬の食材をおいし
く食べる文化があります。また、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。

こんげつ しゅん しょくざい 今月の旬の食材

- ・きくなどはくさいの
ごまあえ(12/4)
- ・さつまいものみそ汁(12/4)
- ・かぶのゆず風味(12/5)
- ・みかん(12/10.22)

きずな はぐく ねんちゅうぎょうじ 絆を育む年中行事との ふか 深いかわり

さまざまな年中行事の時に食べる行事
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。

こんげつ ぎょうじ しょく 今月の行事食

- ・焼きかぼちゃの甘みつけ(12/19)
…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
雑煮がでます。

