

しょくいく 食育だより



わしょく

和食について

おおさかし がっこうきゅうしょく ～大阪市の学校給食～



参考:君も和食王になろう!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。

新鮮な食材を生かす技がいろいろ

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。

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。

栄養バランスがよく、 とても健康的

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。

12月の和食献立 (12/16)

- ・さばのおろしじょうゆかけ
- ・五目汁
- ・こまつなのかづいたし
- ・ごはん
- ・牛乳



四季を楽しむ心、 かぎりつけやおもてなし

四季がある日本では、旬の食材をおいかぐ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。

今月の旬の食材

- ・きくなとはくさいの
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)

絆を育む年中行事との 深いかかわり

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。

今月の行事食

- ・焼きかぼちゃの甘みつかけ (12/19)
…かぼちゃんは、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きます。



保護者の皆様へ

令和7(2025)年12月
大阪市立小路小学校

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。