12月号

令和7(2025)年12月
大阪市立鯰江東小学校
城東区栄養教職員

昔から伝わる行事食を大切にしよう

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。

12月のこんだて紹介
～冬至（とうじ）～

一年でもっとも夜が長い冬至の日に、かぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれています。

12月17日（水） 焼きかぼちゃの甘みつかけ

今年の冬至は、12月22日（月）です。

給食に出てくる行事食

このほかに、給食では4月に入学祝いこんだて、3月に卒業祝いこんだてが出ます。

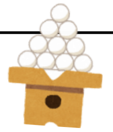
こどもの日（5月）

こどもの日は、すべての子どもが元気に大きくなることをお祝いする日です。

きんぴらちらし
ちまき

給食では、4月に出ます。

月見（9月）



十五夜にだんごやススキ、さといもなどをおそなえして月をながめ、農作物の収穫を感謝し、次の年の豊作を願う行事です。

一口がんもとさといものみそ煮
みたらしだんご

冬至（12月）

日本では昔から、冬至に「ん」がつく食べ物を食べると、運がよくなるといわれています。また、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるともいわれています。

給食では、かぼちゃ（なんきん）が出ます。

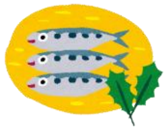
焼きかぼちゃの甘みつかけ

正月（1月）

正月には「今年も幸せに過ごせますように」と願って食べる料理がたくさんあります。

くりきんとん ・ 黒豆の煮もの ・ ぞう煮 ・ 紅白なます ・ れんこんのちらしずし ・ ごまめ

節分（2月）

節分の日には、病気や悪いできごとを追いはらうため「鬼は外、福は内」と言って豆まきをする風習があります。

いわしのしょうがじょうゆかけ
いり大豆