

# 栄養ニュース

令和7(2025)年 12月号

保護者のみなさまへ

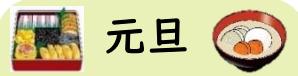
毎月19日は  
「食育の日」です。  
大阪市立榎本小学校

2025年も終わりを迎えようとしています。今年はどのような1年でしたか?2026年も健康に過ごすために、ご家庭でこの1年を振り返ってみてもよいですね。継続したいこと、改善したいことを見直す時間をつくり新年にむけて備えていきましょう。



## 行事食を知ろう

行事食とは、四季折々の伝統行事などの際にいただく料理のことをいいます。旬の食材を取り入れたものも多く季節の風物詩の一つにもなっています。また、健康や豊作などそれぞれに願いが込められています。行事食を通して季節を感じながら食事を楽しんでみましょう。



### 元旦

おせち・雑煮

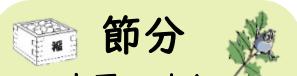
新しい年の始まりを祝う日で1年の健康や豊作を願います。雑煮に入れる食材も地域によって異なります。



### 人日の節句

七草がゆ

正月で疲れた胃を整え、1年の健康を願います。七草:せり、なづな、すずなごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずしろ



### 節分

大豆・いわし

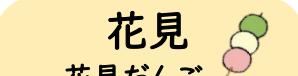
季節の変わり目は炎いが起りやすいということから、いり豆をまいたり、いわしを食べたりします。



### 桃の節句

ちらしずし・ひし餅

健やかな成長を祈る日です。緑は「健康と長寿」白は「清浄」ピンクは「魔除け」と意味されています。



### 花見

花見だんご

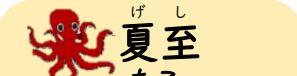
田の神様をもてなし、豊作を祈ります。花見だんごには桜が咲く様子や季節を意味しているといわれ色の並び方が決まっています。



### 端午の節句

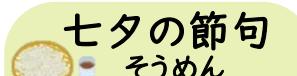
ちまき・かしわもち

かぶとやこいのぼりを飾り、子どもの成長を願う日です。「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかる」とされています。



### 夏至

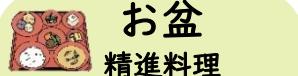
稻の成長を祈りたことを食べる風習があります。たこの足のように田に植えた苗がしっかり根を張ってほしいという願いがあります。



### 七夕の節句

そうめん

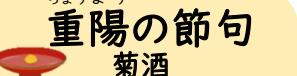
無病息災の食べ物として7月7日に食べられていました。神様に供えることで祟りが起らぬないように祈り、先祖供養をします。



### お盆

精進料理

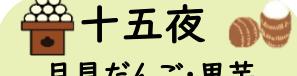
肉類などの美食を避けて、野菜・山菜・穀類などを中心にした粗食です。「殺生をせずに、心身を清める」という意味もあります。



### 重陽の節句

菊酒

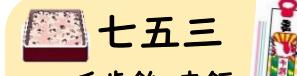
「9」が重なる9月9日を「重陽」と呼ぶ、節句の一つです。菊の香りを移した「菊酒」を飲んで邪気を祓い無病息災や長寿を願います。



### 十五夜

月見だんご・里芋

旧暦の8月15日は、十五夜または中秋の名月といって、月を眺める風習があります。収穫に感謝し、すすきやだんご、里芋などを供えます。



### 七五三

千歳飴・赤飯

千歳飴は粘り強く細長い形状で、長寿と健康を祈る飴です。赤飯も赤い色が邪気を祓うといわれています。

大阪市の学校給食では、入学祝い献立、卒業祝い献立、正月の行事献立、節分の行事献立、子どもの日の行事献立、月見の行事献立などが出ます。

## 12月の行事食を見てみよう

22日(月)  
冬至

### ゆず湯

気持ちをリラックスさせたり体を温めて風邪を予防したりする効果があります。

31日(水)  
大晦日

### 冬至の七種



そばは細くて長いことから「長生きできますように」、また、他の麺類よりも切れやすいことから、「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、年越し前に食べられます。



## 冬休みに作ってみよう!~餅ピザ~

材料 《2人分》

切り餅…4個

ミートソース…大2

スイートコーン…10g

ツナフレーク…1/4缶

作り方

① 切り餅にミートソースを塗り、ツナ、コーンをのせる。

② オーブントースター(500W)で5~6分、餅がやわらかくなるまで焼く。

具材を変えてアレンジしてもよいですね。



## 冬休みも元気に過ごそう

冬本番を迎え、風邪や胃腸炎などの感染症が流行る季節となりました。寒い日を健康に過ごすためにも、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、丈夫な体づくりを心がけましょう。

強い抗酸化作用で体を守る

### 風邪予防にとりたい栄養素と食べもの

#### ビタミン

##### たんぱく質

じょうぶな体をつくる

肉

卵

魚

大豆・大豆製品

乳・乳製品

A

C

E

レバー

じやがいも

かぼちゃ

にんじん

ブロッccoli

さけ

ほうれん草

いちご

アーモンド

長期休みになると、生活習慣が乱れがちになります。

早寝・早起きをし、朝昼夕の3食を欠かさず食べて規則正しい生活ができるようにしましょう。