

# 食\*すこやか通信5月

～保護者向け食育情報～（毎月19日は「食育の日」）

大阪市立晴明丘小学校 令和7年5月19日

いただきます



## にっぽん ぎょうじょく 日本の行事食



### 1月 正月



正月用の料理を「おせち」といいますが、もとは神様への供え物でした。それでの料理には幸福への願いが込められています。給食では1月に、ごまめ、くりきんとん、紅白なます、黒豆の煮ものと、白みそ仕立てのぞう煮がでます。  
**七草**…1年間無病息災で過ごせるよう、7日の朝に七草がゆを食べます。  
(七草:せり、なずな、ごぎょう、はこべら、すずな、すずしろ、ほとけのざ)  
**鏡開き**…神様からのお下がり品として、供え物である鏡餅を木づちで割って食べます。



### 5月 端午の節句(子どもの日)

こいのぼりを飾り、菖蒲湯に入る風習があります。子どもが元気に育つようにとの願いを込めて、ちまきや柏餅を食べます。給食では子どもの日の行事献立として「ちまき」がでます。



### その他、子どもの成長を祝い、これから健康や幸せを願う行事

- 桃の節句**(3月)…ひな人形を飾り、ひなあられやひし餅、白酒を供えてお祝します。
- お食い初め**(子の生後3ヶ月ごろ)…生涯食べる物に困らないように、という願いが込められています。
- 七五三**(子の3・5・7歳の11月)…お宮参りをします。細く長い形をした千歳飴は、長寿や健康への願いが込められています。



### 2月 節分

節分に行われる豆まきは、鬼の目(摩目)に豆を投げつけることで「摩滅」になるといった語呂合わせからきているといわれています。また、ひいらぎの葉にいわしの頭を刺したものを作ったものを玄関に飾って邪気を払う風習もあります。給食では、節分の行事献立として「いわし」と「いり大豆」がでます。



### 9月 十五夜(月見)

旧暦8月15日の月は、1年のうちでもっとも明るく美しいとされています。また米やいもなどの収穫の時期でもあり、今に続く月見の風習が生まれたといわれています。給食では、月見の行事献立として「さといも」の煮ものや「だんご」がでます。



### 12月 冬至

冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると病気にならないといわれています。給食では「焼きかぼちゃ」がでます。



季節折々の伝統行事や、特別な行事の時の食事を「行事食」といいます。それぞれの季節の旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩の一つにもなっています。また行事食は、無病息災や子孫繁栄、子どもの健やかな成長など、家族の幸せや健康を願って食べられます。