

# しょくいくだより

令和7年12月  
京田辺市学校給食委員会



ふゆ やす  
**冬休みの食生活**

しょく せい かつ

**10のポイント**



<p><b>た</b> べすぎに気をつけよう</p>	<p><b>の</b> もの あま み物は甘くない ものを選ぼう</p>	<p><b>し</b> っかり手を洗って から 食事しよう</p>	<p><b>い</b> ち日3食、 きそくただ た 規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p><b>ふ</b> ゆが旬の た もの た 食べ物を食べよう</p>	<p><b>ゆ</b> っくりよくかんで た 食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p><b>や</b> さいを た たっぶり食べよう</p>	<p><b>す</b> すんで、おうちの人 てつだ のお手伝い をしよう</p>
<p><b>み</b> んなで食卓を囲む きかい 機会をつくろう</p>	<p><b>を</b> (お) やつは時間と量 き を決めて食べよう</p>	<p>これらのことを心がけて、楽しい冬休みを過ごしましょう。</p>	

ねん まつ ねん し  
**年末年始の  
ぎょう じ ぎょう じ しょく  
行事と行事食**

おお みそ か がつ にち  
**大晦日 (12月31日)**



いちねん し ひ ことし くるう た き  
一年の締めくくりとなる日です。今年の苦労を断ち切り、  
しんねん ねが こ としこ としと ざかな  
新年への願いを込めて、「年越しそば」や「年取り魚」を  
た ふうしゅう としと ざかな ちいき こと  
食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケがつかわれます。

とう じ  
**冬至**

がつ にち  
**(12月22日ごろ)**



いちねん もっと ひる みじか よる  
一年で最も昼が短く、夜が  
なが ひ ゆ はい  
長くなる日です。ゆず湯に入って  
み きよ あずき  
身を清め、「かぼちゃ」や「小豆」を  
た じゃき おびようそくさい  
食べて邪気をはらい、無病息災を  
いの ふうしゅう  
祈る風習があります。



ゆず

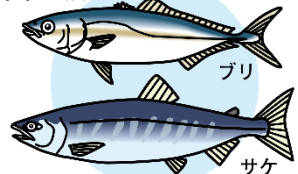


あずき に  
かぼちゃと小豆のいと煮



としこ  
年越しそば

としと ざかな  
年取り魚



ブリ

サケ

しょう がつ  
**正月** (1月1日~)

いちねん はじ ひ としがみさま むか かどまつ かざ  
一年の始まりとなる日です。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、  
鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

りょう り  
**おせち料理**

ひと しょくざい  
一つひとつの食材に、  
しんねん ねが こ  
新年への願いが込めら  
れています。「福を重ねる」  
「めでたさを重ねる」と縁起  
を担ぎ、重箱に  
詰めます。



りょう り  
おせち料理



ぞう に  
**お雑煮**

ちいさ しょくざい つか  
地域の食材を使った、も  
ち入りの汁物。主に西日本  
では丸もち、東日本では角  
もちが用いられます。あん入  
りのもちを入れる地域、もち  
を入れない地域もあります。



かんざいふうぞうに  
関西風雑煮



かんとうふうぞうに  
関東風雑煮

じん じつ せつ く  
**人日の節句** (1月7日)

ごせつく ひと はる ななくさ い ななくさ  
五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆ  
を食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



はる ななくさ  
春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

こ しょう がつ  
**小正月** (1月15日)

じゃき あずき い あずき  
邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」  
を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」な  
どと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



しょくいく  
**食育×クイズ レッツ！ しょくいくクイズ**

りょう り なか はい あか ちい うみ い もの なに  
おせち料理の中に入っている、赤くて小さな海の生き物は何でしょうか？  
「腰が曲がるまで長生きできますように」という願いが込められている食べ  
ものです。

① えび



② かに



③ たこ

