

令和7年
(2025年)
12月

中
学
校

食通信

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

毎月19日は
食育の日

伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。新しい一年のはじまりであるお正月に食べられるおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



一の重
二の重
三の重

一の重（祝い肴・口取りなど）

- 黒豆 まめ（まじめ・健康）に暮らせるように。
- 数の子 家族繁栄するように。
- 田作り 豊作を願って。
- たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻き 知識や教養が身につくように。
- きんとん 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ 紅は魔除け、白は清浄を表す。

二の重（酢の物・焼き物など）

- ぶり 出世できるように。
- タイ 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ 長生きできるように。
- 紅白なます お祝いの水引きを表す。

三の重（煮物など）

- 里芋 子孫繁栄するように。
- れんこん 将来を見通せるように。
- くわい 出世できるように。
- 昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。

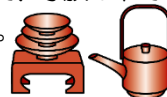
お雑煮

地域の食材を使って作る汁物で、もちの形、入れる具材、汁の味付け、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。



お屠蘇

漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。



12月 簡単レシピ！

「さつまい汁」

寒い時に、体が温まるさつまい汁を作ってみませんか。

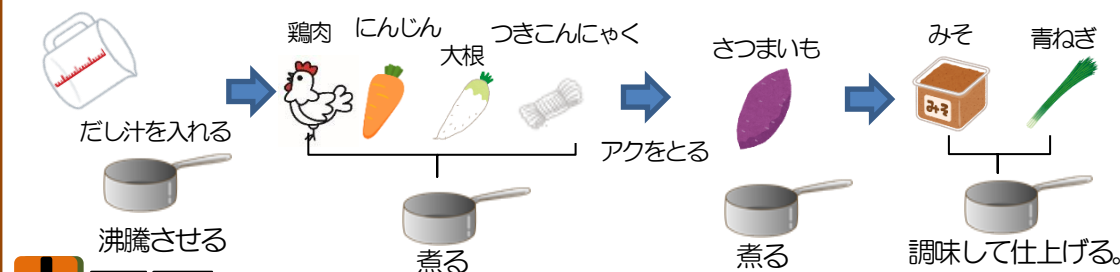


【材料（2人分）】

- 鶏肉・・・50g
- つぎこんにゃく・・・15g
- 青ねぎ・・・1本
- 大根・・・40g
- にんじん・・・20g
- さつまいも・・・50g
- みそ・・・約大さじ1
- だし汁・・・約350cc

【作り方】

- ① 鶏肉は小さめに切る。青ねぎは小口切り、大根、にんじんはうすめのいちよう切り、さつまいもは1cmのいちよう切りにする。
- ② だし汁を煮立たせ、鶏肉、にんじん、大根、つぎこんにゃくを入れて煮、沸騰したらアクをとる。
- ③ 材料がやわらかくなったら、さつまいもを加えて煮る。
- ④ みそを溶き入れて調味し、最後に青ねぎを加えて煮て仕上げる。



冬の食生活 ～感染症に負けない体をつくろう

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪にかかりにくい丈夫な体を作りましょう。

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE

