



はぐくみ

京田辺市学校給食センター
令和7年度 12月号

今年も、残すところ後1ヶ月になりました。

もうすぐ冬休みです。冬休みは、大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚とすごす機会も増えます。この機会を利用して、大みそかや正月の行事食の由来などについて、家族で語り合ってみてはいかがでしょうか？また、家庭の味や地域ならではの料理について話してみるのもよいでしょう。



年末年始は、行事食に触れる機会に！



外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。



年末年始の 行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばを食べる風習があります。



年越しそば

給食では、22日にかぼちゃの入った冬至カレー、ゆず果汁をきかせた大根サラダを提供します。

正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「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、新年のお祝いを行います。

おせち料理

一つひとつの食材に、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、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

お雑煮

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所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮



関東風雑煮

人日の節句 (1月7日)

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。



七草がゆ

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

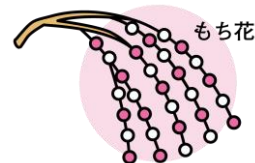
小正月 (1月15日)



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



もち花



給食レシピの紹介

今月の給食献立

☆冬至カレー☆

☆材料 (4 人分)

・ごはん	4 人分
・豚肉	160g
・生姜	小さじ1
・にんにく	小さじ1弱
・カレー粉	適量
・こしょう	120g
・食塩	適量
・たまねぎ	2 個
・にんじん	1/2 本
・かぼちゃ	150g
・ブロッコリー	120g
・カレールウ	4 切
・なたね油	適量
・水	適量

☆作り方

- ①生姜、にんにくはみじん切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライスに切り、かぼちゃは一口大に切る。
- ②ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
- ③鍋に油を熱し、生姜、にんにくを炒め、豚肉を加えさらに炒め、塩、こしょう、カレー粉を加える。
- ④人参、たまねぎを加える。
- ⑤具がかぶるくらい水を加え、かぼちゃ、カレールウを加え、煮込む。
- ⑥②のブロッコリーを加える。

給食では、アレルギー28 品目を使用していないカレールウを使用しています。

☆栄養価 (1人分) (ごはんも含めた栄養価です。)

◇エネルギー603kcal ◇たんぱく質 18.2g ◇食塩相当量 1.7g



1月は8日(木)から給食が始まります。