

12月 食育だより



2025(令和7)年12月
毎月19日は食育の日
八尾市立高美中学校

年末年始は、行事食にふれる機会に！

年末年始は、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食にふれる機会が多くあります。その意味や由来、食材について知って、年末年始を過ごしてみませんか。



年末年始の行事と行事食



冬至(今年は12月22日)



一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入り、かぼちゃや小豆を食べることで無病息災を祈る風習があります。

大晦日(12月31日)

大晦日に食べるそばを「年越しそば」と呼びます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。



正月(1月1日~)

一年の最初の月で、新しい年を迎えることをお祝いする期間です。正月飾りをし、おせち料理や雑煮を食べます。



おせち料理

ひとつひとつの食材に意味があり、健康や長寿など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。



雑煮

地域の食材を使った、餅入りの汁物です。主に西日本では丸餅、東日本で角餅を入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。



おせち料理のいわれ

きんとん(金団)には、財宝などの意味があり、金運への願いが込められています。



田んぼに「こいわし」の肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作を願います。



まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)ことを願います。



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。



【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)

年末の準備から元旦と続いてきた正月の締めくくりで、小豆がゆを食べる風習があります。小豆の赤い色には、悪いものを追い払う力があるといわれています。



食品ロス削減をめざして！おいしい食べきりレシピを考えよう

1年生の家庭科の授業で、環境に配慮した調理について学びました。その中で、「冷蔵庫の捨てられるがちな食材を救え！」をテーマに、タブレットを使っておいしい食べきりレシピを調べたので、紹介します。家庭から出る食品ロスを削減していくために、みんなでぜひ実践してみたいですね！

お願い
ます

おいしい
食べきりレシピを
調べてみよう



冷蔵庫の捨てられるがちな食材を救え！

使いきれない
キャベツと白菜



作りすぎた
カレー



期限がせまった
納豆・豆腐
食パン・牛乳

冷蔵庫をスッキリできるかな？

【料理名】 豆腐ステーキ



【材料】
豆腐
醤油やみりん
焼き肉のたれなど

【食品ロス削減ポイント】
豆腐は味があまりないけど焼き肉のたれなどを使ったら味が強くなって本物のステーキのようなものになって白米との相性も良くなるし簡単だから豆腐をかなり消費できる

【料理名】 チョコレートムース



【材料】
豆腐
チョコレート

【食品ロス削減ポイント】
豆腐をデザートとして出すことができる。



【料理名】 ヘルシーキャベツカレー



【材料】
キャベツ
豚肉
人参
ジャガイモ
カレールー
玉ねぎ

【食品ロス削減ポイント】

使いきれないキャベツと作りすぎたカレーを合わせたらおいしいと思ったしヘルシーでいっぱい食べれるので食品ロス削減になると思ったから。

【料理名】 カレー豆腐グラタン風

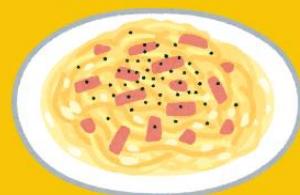


【材料】
カレー残り
白菜
キャベツ
豆腐

【食品ロス削減ポイント】
残りカレーの再利用
豆腐でかさ増し & 賞味期限対策
白菜・キャベツの外葉や芯も活用
冷蔵庫の「少しだけ残ったもの」を足せる



【料理名】 ワンパンカルボナーラ



【食品ロス削減ポイント】
牛乳が残ったとき一気に使えて牛乳の賞味期限が近いときにおすすめ。

【材料】
・スパゲティ 100g・ベーコン2枚・玉ねぎ4分の1
・有塩バター10g・粉チーズ大さじ2・黒コショウ少々
ソース
・牛乳200cc・水200cc・塩小さじ4分の1
・コンソメ小さじ2分の1

冬休みまでもう少しです。栄養と睡眠をしっかり
とって元気に過ごしましょう。



2学期の給食は、12月16日(火)までです。
12月17日(水)は弁当の準備をお願いします。
3学期の給食は、1月9日(金)からになります。