



1月 給食&食育だより



明けましておめでとうございます。冬休みは元気に楽しく過ごせましたか？

年末年始には、おせち料理など日本の伝統的な食文化にふれる機会が多くあったと思います。

どうして「おせち料理」というの？

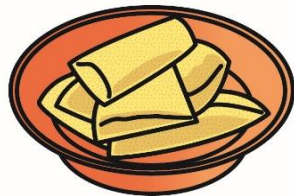
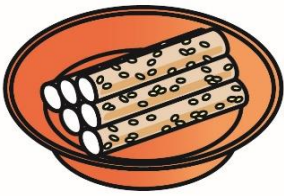
おせち料理は、神様にお供えして新年をお祝いする料理です。もともとは五節句などの「節日（せちにち）」に食べるごちそうのことを言いましたが、今ではお正月のおせち料理だけを指すようになりました。



関東・関西で違う代表的な祝い肴

(関西の祝い肴) たたきごぼう 数の子 黒豆

関西は「たたきごぼう」



関東は「田作り」が入ります。

(関東の祝い肴) 数の子 黒豆 田作り

(田作りについて)

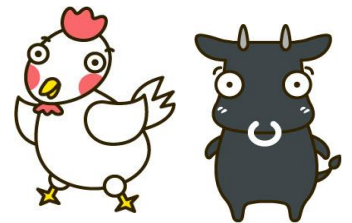
クイズ：いわしを使った料理なのになぜ田作りというのでしょうか？

こたえ：昔は干したいわしを田んぼの肥料にしました。小さいいわしを使った田作りは豊作を願って食べられます。

黒毛和牛と長州黒かしわ無償提供について

山口県ぶちうまやまぐち推進課より、11月黒毛和牛と長州黒かしわを無償提供していただきましたが、再度無償で学校給食に提供していただけることになりました。

「黒かしわ」は、22日(金)の「大平」、「黒毛和牛」は、29日(金)の「ビーフストロガノフ」に使います。食べる時によく味わって食べられるよう、量を前回より多めにいただき、肉の切り方も大きくして出す予定です。



1月11日は「鏡開き」



鏡開きの日には、正月に年神様へ供えていた鏡もちをおろして小さく割り、ぜんざいなどにして食べます。

この時、もちは刃物を使わず木づちなどで割ります。これは縁起が悪いと考えられる「切る」ことを避けるためです。

※1月12日(火)、鏡開きの日になんで、ぜんざいを給食に出します。

学校給食週間中の献立について

1月25日（月）から29日（金）は、全国学校給食週間にちなんで、昔の給食や外国料理を取り入れています。

25日（月）「すいとん汁」について

「すいとん」は、小麦粉を水で練って団子にし、野菜が入った汁に入れる料理です。お米が手に入らない戦争中、空腹をしのぐために考えられた料理というイメージがありますが、「すいとん」は室町時代も食べられていました。江戸時代から第二次世界大戦までは、すいとん専門店の屋台やお店があったほど庶民の味として親しまれていました。



26日（火）「鯨肉」について

戦後再開された給食は、鯨肉がよく登場しました。鯨はたんぱく質、体に良い油であるEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）、鉄分、ビタミン類が多く含まれているため、疲労回復にも効果的です。鯨肉は、外国から鯨をとることへの中止を求める声が多く、手に入りにくくなりました。



27日（水）「酢豚」について

中国は日本の25倍の面積をもつ、世界で4番目に大きい国なので、国内の気候も食事内容も大きく違います。酢豚は南の地域の広東料理に属します。新鮮な農産物や海産物が豊富で、料理はあっさりした味付けが特徴です。お茶を飲みながら点心と呼ばれる中華まんを食べる飲茶（やむちゃ）という風習もこのあたりから広まりました。



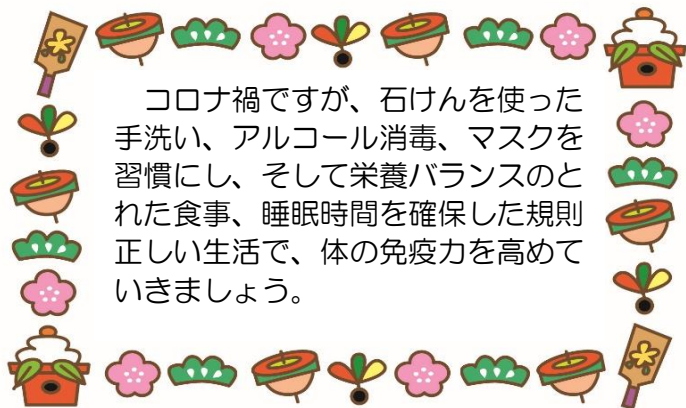
28日（木）「ビビンバ」について

韓国の代表的な料理のひとつです。ほうれん草やぜんまいのナムル（野菜の和え物）・卵・牛肉などをご飯の上にのせ、コチュジャンという韓国みそといっしょによく混ぜて食べる混ぜご飯です。ビビンバの由来は、あまりおかずがない時に、ありあわせのもので一食分つくったという説と大みそかの夜に、残り物を新年に持ちこさないよう、ビビンバにして食べきったという説があります。



29日（金）「ビーフストロガノフ」について

ロシアは日本海をはさんだ隣の国です。パン屋さんに行けば「ピロシキ」、洋風レストランに行けば「ビーフストロガノフ」があります。日本のレストランでは「バターライス」を添えることが多いのですがロシアでは、ライ麦から作られる「黒パン」といっしょに食べます。ちなみにビーフストロガノフの牛肉は、山口県産の黒毛和牛をたっぷり使って作ります。世界で一番広く、冬になるとマイナス50℃くらいまで気温が下がる地域もある寒い国の料理と黒毛和牛を味わって食べてください。



コロナ禍ですが、石けんを使った手洗い、アルコール消毒、マスクを習慣にし、そして栄養バランスのとれた食事、睡眠時間を確保した規則正しい生活で、体の免疫力を高めていきましょう。