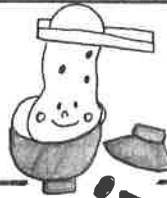




食育・給食だより

いただきます



平成29年12月21日
川村明野立学才交系給食センター
栄養教諭 山口美奈

冬休みも『早ね・早おき・朝ごはん』



今年も残すところあと10日となりました。冬休み中は、年末・年始の楽しい行事が続きます。生活リズムや食生活もくずれがちですが、『早ね・早おき・朝ごはん』そして、1日3食をしっかりと、元気にすごしましょう!!

なぜ朝ごはんは大切なんでしょう??



☺ 1日を元気にスタートできる!!

→ 1本温が上がり、1本がめざめます!!

☺ 集中力がアップ!!

→ 月凶にエネルギーがいきわたり、やる気が出ます!!

☺ うんちが出やすくなる!!

→ 月腸が刺激され、はたらきがよくなります!!

朝ごはん毎日ハッピーサイクル!



イラスト: 食育フォーラム2012年4月号(健学社)

☺ 生活のリズムが良くなる!!

→ 決まった時間の食事が生活によりよいリズムをつくれます。1日1本が健康になります!!

ごちそうを食べる機会も多くなると思います。食すぎ注意!

やってみよう!! フッキング

肉みそおでんのつくりかた



寒い冬! いつものおでんとひと味ちがう、「肉みそおでん」いかがですか? 具材はご家庭のお好みでおためしください♡

<材料(4人分)>

- * 合挽肉 100g
- * 厚揚げ 1丁
- * さつまあげ 1枚
- * さといも 4つ
- * こんにゃく 1/2枚
- * さやいんげん 8本
- * だいこん 1/4本
- * にんじん 1/2本
- * 油 小さじ1
- * 水 1カップ
- * 合わせみそ 大さじ2
- * さとう 大さじ2
- * しょうゆ 大さじ1
- * 酒 小さじ1

<作り方>

1. なべに油をあたため、合挽肉をいためる。
2. 食べやすい大きさに切った里芋菜をカネカネくいためる。
3. 2に水をカネカネやわらかくなるまで煮る。このとき、厚揚げ・さつまあげもカネカネ。
4. 3にみそ・さとう・しょうゆをカネカネ味をつける。
5. 下ゆでしたさやいんげんを加える。完成

合挽肉とこんにゃくをいためてみそで味をつけた「肉みそ」をつくり、煮こんだ里芋菜にあと入れする作り方もあります♡

みなさんの家で食べている雑煮のおもちとは、どんなおもちですか?

丸もち 関西地方では「円満」の意味をもつ丸もち

角もち 関東地方や寒冷地では、早く炊き多く作れる角もちがよく使われるそうです。味付けや中に入る具も地域や家庭によります。ぜひお正月にお雑煮について話してみてください♡

裏面に、「日本の行事食～冬休み～」をのせています。ぜひご家庭でもとり入れてみてください!!

※3学期の給食は4本交とも1月9日(火)からです!!

日本の行事食～冬休み～

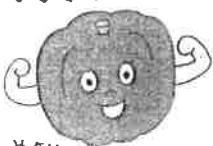


行事食とは、季節折々の伝承行事のときにいただく料理、
 特別な行事の日時の華やかな食事のことをいいます。それぞれの旬の
 食材をとり入れたものが多く、季節の風物詩の一つでもあります。

12月 12月は「師走」といい、「曾呂が伊事走り回る小せせ」
 から名付けられたという説があります。

<22日冬至>

1年で一番昼の短い日のことです。冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯
 に入る習慣があります。冬にビタミンなどの栄養源が不足していた昔は、
 病気への抵抗力をつくるビタミンAやビタミンCをたくさん
 含み、保存のきくかぼちゃはとても大切な

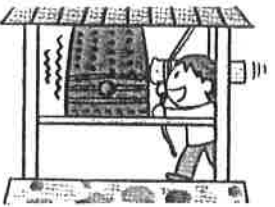


野菜でした。また、ゆず湯に入るのは、冬が旬のゆずは
 香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという
 考えや、運を呼びこむ前に厄払いするための禊ともいわれています。



<31日大みそか>

大みそかに年越しそばを食べるようになったのは、
 江戸時代からです。そばが糸細く長く伸びることにあや
 かって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすい
 ことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べ
 る理由はいろいろあります。



<参考>
 建学社「食育フォーラム」

1月 1月は「睦月」といい、みんなで「仲睦まじくする月」という
 ことから名付けられました。

<1日お正月>



「おせち料理」とは、もともと季節の変わり目などにあたる節日
 (元旦、五節句など)に、神様にお供えしてお祝い
 する料理のことでした。その後一年間に何度
 もある節日の中で、正月が最も重要だった
 ため、正月にいただく料理
 だけをいうようになりました。
 家族の幸福を願っていた

祝い箸

- *黒豆: まめに暮らせませすように。
- *えび: 長いひげが生え、こしが曲がるまで、長生きできますように。
- *田作り: イワシが田畑の肥料だったことから、豊作でありますように。
- *数の子: 節が多いことから、子宝にめぐまれますように。
- *きんとん: 「金団」と書き、くりが黄金色をしていることから財産や富を得ますように。



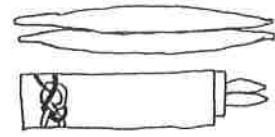
煮物

さといも・八つ頭(子宝)、れんこん(明るい見通し)、
 くわい(芽が出る)

酢の物、焼き物

紅白なます(平和)、エビ(長寿)、
 タイ(めでたい)、フリ(出世)

祝いばし



お正月のおせちやお雑煮をいただくときには、祝いばしがよく使われます。祝いばしは丸い柄で、両端が細く、まん中が少し太くなっているため、「両口ばし」ともいわれます。これは、一方は人が、もう一方は神様が使うとされてきた形です。中ほどが太くなっているのは、米だわらや赤ちゃんがおなかにいるお母さんを表しているといわれ、豊作や子孫繁栄を願うためだといわれます。またお祝いの席に使用されるため、使っているときに折れたりしないようにはしの材料には櫛のような硬い木がよく使われます。

1月7日の七草がゆ



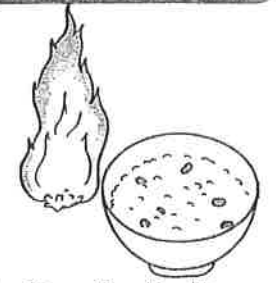
せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「七草」を刻んだおかゆを食べて1年の無病息災を祈ります。

鏡開きのお汁粉



お正月にお供えしたもちを下げ、木づちや手で割ってお汁粉や雑煮にします。とくに鏡もちを食べることを「歯固め」といい、丈夫な歯で長生きできることを祈ります。

小正月の小豆がゆ



昔の暦で1月15日は初めての満月の日でした。1年の健康と豊作を願い、悪い気を払う赤い色のあずきを入れたおかゆやご飯を食べる習慣がある地方があります。

七人日

鏡開き

十五日小正月