

きゅうしょく

給食だより

がっこう
12月号



日増しに寒さが厳しくなってきました。

今年の冬は、コロナとインフルエンザの同時流行が懸念されています。

給食の献立は、この時期から冬献立に衣替えをして、風邪等の予防に効果的な身体を温める根菜類やビタミンたっぷりの地場産の野菜(しろな)も登場し始めます。手洗い、うがいなどの感染症予防対策と旬の食材をしっかり食べて、病気に負けない身体を作りましょう。



日本に伝わる冬の『行事食』を味わおう!

和食が、世界無形文化遺産に登録されて久しくなりますが、農林水産省は、和食の定義の中で「正月などの年中行事との密接なかかわり」をあげています。

日本の食文化は、すべて、正月や祭り、節句といった年中行事と密接にかかわっていて、家族や地域の人々と食事をともにすることで、絆を深め、自然の恵みに感謝してきたともいわれています。

給食では、そんな『行事食』を子どもたちにできるだけ伝えたいと思っています。

この冬は、是非おうちでも家族みんなで味わってみてください。

冬至(今年12月22日)

『なんきん』

冬至は、1年で最も、昼の長さが短くなる日です。

この日には、ゆず湯にはいって、『なんきん』を食べるとかぜをひかないと言いうい伝えがあります。

なんきんなど「ん」がつく食べものを食べると運に恵まれるとも言われています。



大みそか

『年越しそば』

大みそかには、一年を無事過ごせたことに感謝し、長寿を祈って『年越しそば』を食べる風習があります。



正月 『お節料理』・『雑煮』

『お節』は、お正月に食べるお祝いの料理で、「めでたさを重ねる」意味で、祝い肴、酢の物、焼き物、煮しめといった料理ごとに重箱につめて出されます。それぞれの料理には、新しい年への願いが込められています。

『雑煮』は様々な具材を混ぜて煮合わせたことが語源です。年神様の餅などのお供えものを新年最初にくんできた水と最初にともした火で煮込んだことから始まりました。



12月の献立より

『豚肉としろなの煮物』

2日

旬の地場産「しろな」を使った子ども達に人気の料理です。

【材料(4人分)】

- 豚肉スライス 200g
- 塩・こしょう 少々
- 油 少々
- 豆腐<1.5cm角切り> 140g
- しろな<3cmに切る> 160g
- 春雨<5cmに切る> 30g
- もやし<粗く切る> 160g
- にら<3cmに切る> 50g
- 薄口しょうゆ 大2弱
- 出汁80cc ごま油 大1

【作り方】

- ①出汁をとる。
- ②しろなは塩ゆでて水にとり切る。春雨もゆでて水にとり切る。
- ③鍋に油をひき、塩・こしょうで下味をつけた豚肉をいため、出汁と8割のしょうゆを入れ、一煮立ちしたら、もやしを入れて煮る。
- ④切った豆腐を入れ、煮上がれば残りのしょうゆを入れ、下ゆでしたしろな、春雨、にらを入れ、ごま油を入れる。

『ピリピリすいとん』

7日

今から81年前の12月8日に『真珠湾攻撃』が始まりました。子ども達には、当時、よく食されていた『すいとん』を食べることで、戦争の悲惨さ平和の大切さを考えてほしいと思います。



大阪名物うまいもんめぐり

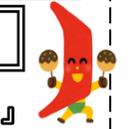
12月の大阪の味

14日

『しろなの煮浸し』

しろなは、江戸時代から大阪で栽培され、ひろまった野菜で、「なにわの伝統野菜」の一つです。大阪の天満橋付近でさかんに栽培されていたことから、「天満菜」とも言われます。

今月は、旬の地場産の「しろな」を使って、一番なじみのある「煮浸し」にしての提供です。



『なんきんの天ぷら』

22日

「冬至」にちなんだ行事食です。

給食では、給食室で一人一切れずつ衣をつけて揚げた天ぷらを提供します。



人日の節句(1月7日)

『七草がゆ』

『七草がゆ』は春の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)を刻んで入れたおかゆです。一年の無病息災を祈ります。お正月に疲れた胃を休めてくれます。



鏡開き(1月11日)

お正月に神様にお供えた鏡もちを下げ、割って汁粉や雑煮にします。固いもちを食べることで、歯が丈夫に長生きできるようお祈りします。



小正月(1月15日)

『小豆がゆ』

小正月には、うるち米に小豆を混ぜてたい中にお餅を入れた『小豆がゆ』を食べる習慣があります。

小豆の朱色には邪気をはらう力があるとされていて、無病息災を願います。

