

給食・食育だより

No. 7



あけましておめでとうございます

今日から後期後半のスタートです。今年の目標は決めましたか。今年も、好き嫌いせず、バランスのよい食事を心がけて、一年間健康に過ごしましょう！



日本の食文化を大切にしよう



お正月、どんなお料理を食べましたか？年中行事には、昔ながら食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。お正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。



田づくり

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、豊作の願いがあります。



こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



黒豆

まめは、まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。



たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や意災の願いが込められています。



きんとん

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



数の子

数の子は、にしの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



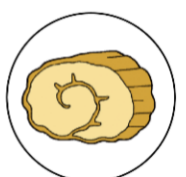
えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



1月11日(土)は鏡開き！

鏡開きにまつわる言い伝え



鏡餅はなぜ『切る』ではなく『開く』と表現するのでしょうか？鏡餅を切らずに手や木槌（きづち）で割るやり方は、もともとは武士の風習でした。武家社会において切るは『切腹』を意味するもので、縁起がよいこととされていたのです。

乾燥してお餅にヒビが入っている場合は、ヒビの部分から手で折るようにして小さくしていきます。固くて割れないときは、水にしばらく浸して数時間置くのが近道です。大きな鏡餅は半日ほど浸しておくとうやわらかくなります。



誰でも簡単！おもちのおいしい食べ方

お餅は腹持ちがよく、少ない量でもエネルギーがしっかりチャージできるのがメリットです。お雑煮以外にもさまざまな料理に使ってみましょう。『焼き餅』は網で焼くのもよいですが、フライパンを使うとお餅がくっつかずきれいに焼けます。アルミホイルを敷いてからお餅を乗せるのがポイントです。

焼き上がったお餅は、海苔で包んで『磯辺焼き』にしたり自分好みの味付けにしたりとアレンジを楽しめます。砂糖醤油にバターを加えて照り焼きにした『バター風味』は子どもから大人まで大好きな味です。切り餅にケチャップを薄く塗ってからチーズなどの具材をトッピングすれば『お餅ピザ』もできます。