

早いもので、もうすぐ冬休み。冬休みはクリスマスや年越し、お正月などイベントがいっぱいです。休みの間も、早寝早起き朝ごはんを心がけて、体調を崩さないように元気に過ごしてくださいね。

さて、今回の食育だよりは冬休み特別号です。年末年始の行事や食に関すること、味わいカード、そしておせち料理をご紹介します。

## ご存じですか？ 年末年始の行事食



日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

### 大晦日(12/31).....



#### 年越しそば

年越しそばは、江戸時代ごろから食べられていました。由来については、次のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気を払うため。
- ②そばのように細く長く生きられるようにと長寿を願って。
- ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため金を集める意味。

また、地域によっては、年越しにうどんを食べたり、歳取り魚（鮭や鯛など）を食べたりする風習があります。

### 正月(1/1~).....



#### おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われます。

#### お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なります。



- 黒豆...健康
- きんとん...金運
- 伊達巻...学業成就
- エビ...長寿
- 田作り...豊作
- れんこん...将来の見通し
- 里いも...子宝
- 数の子...子宝



関東風雑煮



関西風雑煮



あんもち雑煮

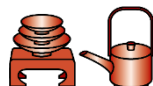


小豆雑煮

#### お屠蘇（おとそ）

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散（とそさん）」を浸したものです。

長寿を願い、若い人から順に飲みます。



### 人日の節句(1/7).....

#### 七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願います。

昔、中国は元日から6日までの各日に動物を当てはめて占いを行う風習がありました。元日には鶏を、2日には狗を、3日には羊を、4日には猪を、5日には牛を、6日には馬を、というように占っていき、それぞれの日には占いの対象となる動物を大切に扱いました。そして新年7日は、人を占う日に当て、これを人を大切に「人日」という節句としました。またこの日は、7種類の若菜を入れた温かい汁物を食べて1年間の無病息災（病気をすることなく、健康で元気に暮らすこと）を祈る日でした。現代にまで伝わる、1月7日に七草粥を食べる風習は、もともと日本にあった、7種類の食材で作ったお粥を食べる健康を願う風習と、正月に若菜を摘む風習とが中国から伝わった「人日」の風習と混じり合って、人々の間に根付いたものです。



春の七草、言えるかな？  
※答えは下に。

### 鏡開き(1/11).....



#### お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願います。

千葉県には、「はば海苔」（海藻）を雑煮にかけて食べる地域があります。はば海苔は、暮れから正月にかけて、波が強い磯に生える海藻で、どこの海でもとれるというものではありません。磯の香りが強く、「幅をきかせる」という意味で、縁起が良いとされています。

★1月11日(木)の給食には、お餅を使った「お雑煮」が登場します。

### 小正月(1/15).....



#### 小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願います。

「かゆ占い」を行う所もあります。

★1月13日(金)の給食には、小豆おこわが登場します。

### 二十日正月(1/20).....



歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくります。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」とも言います。

★春の七草★

せり（芹）・なずな（薺）・すずな（菘）・すずしろ（蘿蔔）・ごぎょう（御形）・はこべら（繁縷）・ほとけのざ（仏の座）

## 親子で一緒に作ろう！簡単おせち料理

おせちは「御節句」を略した言葉で、もとは五節句（人日・上巳・端午・七夕・重陽）の時に作る料理でした。江戸時代、武家作法が中心の料理形式は、きわめて質素なものでした。その気風が江戸の町人に伝わり、おめでたい語呂合わせを取り入れた祝い肴となり現在の晴れやかなおせち料理になってきたようです。ちなみに「昆布巻きは喜ぶ」「金をイメージして豊かになることを願ったきんとん」「田作りは五万米（ごまめ）ともいい、米の肥料となっていた干鰯（ほしか）の豊漁祈願」等々です。

### こぶまき（6人分）

早煮昆布	30g（3本）	①昆布はさっと水で洗い、浸る位の水につけ戻す。
かんぴょう	30g	②かんぴょうは水で洗い、塩でもんで水洗いしておく。
ししゃも	6尾	③シシャモは軽く焼いておく。
酒	大さじ1	④①の昆布を15cm位の幅に切り、シシャモを巻いて、かんぴょうでしぼる。
しょうゆ	大さじ3	⑤結び目を下にして鍋に並べ、昆布の戻し汁と酒を入れて昆布が柔らかくなる（竹串が通る）まで、中火で20～30分位煮る。
砂糖	大さじ3	⑥昆布が柔らかくなったら、しょうゆ、砂糖、みりんを入れて弱火で汁気がなくなるまで（20分位）煮込む。
みりん	大さじ1	
水（昆布の戻し汁）	適量	

### 田作り（6人分）

ごまめ（イワシ）	30g	①ごまめ（イワシ）とくるみは低めの温度（160～170度位）の油で揚げる。
くるみ	30g	
揚げ油	適量	②鍋にはちみつとしょうゆを入れ、一煮立ちさせたところに①とごま
ごま	10g	を入れ、和える。
はちみつ	10g	
しょうゆ	小さじ1/2	

### 紅白ホタテシュウマイ（6人分）

もち米	90g～100g	*干椎茸は水で戻し、みじん切り
ホタテ水煮	小1缶	*ホタテ水煮は汁を切る
豚ひき肉	100g	*玉ねぎ、ねぎはみじん切り
玉ねぎ	30g	
ねぎ	20g	①もち米は洗ってから半分は水に半分は着色粉の赤色をつけた水に30分つけて、ざるにあげ水気を切っておく。
干椎茸	5g	
片くり粉	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	②ひき肉、ほたて、玉ねぎ、ねぎと調味料をボールに入れよく混ぜ合わせ、12等分に丸める
砂糖	小さじ1	
酒	小さじ1	③丸めた具は①の水分を切ったもち米の上で転がして周りにつける。
ごま油	小さじ1.5	*強く押し付けないようにする。
塩	少々（1g）	④蒸し器にクッキングシートを敷き、沸騰したら③を入れて10分位蒸す。
こしょう	少々	
オイスターソース	小さじ1/2	
赤着色料	少々	

### きんとん（6人分）

さつまいも（金時）	300g	①さつまいもの皮は厚くむき、1cm位の厚さに切って水にさらし、あく抜きをする。
クチナシの実	1粒	②鍋に①のさつまいもと、かぶる位の水を入れ柔らかくなるまで茹でる。
栗の甘露煮	5個	③柔らかくなったら、ザルにあげ湯をきり、すりばち（またはボール）にあけて、熱いうちにつぶす。
甘露煮のシロップ	適宜	④③にシロップを入れ、お湯で固さを調節しながらよく混ぜる。
シロップがない場合		⑤最後に栗を入れる。
（水50cc 砂糖50gを煮る）		



## 味わいカード～食レポ名人になって全校に味を伝えよう～

11月13日(月)～17日(金)は、味わいカード週間でした。味わいカードは、その日に食べた給食の感想を、味だけでなく、食感や音、香り、温度や、授業で習ったこと、自分が経験したことなどと併せて表現し、記入するものです。児童が食に向き合い、食べた味の感想を「おいしい」の一言だけでなく自分の言葉で表現しようとする中で、味わって食べる習慣をつけ、言語表現も豊かにすることを目指す、ということを目指しています。

記入は任意とし、記入したら2階配膳室前の「あじわいポスト」に入れてもらいました。給食委員会児童が選出した表現豊かなカードは、給食中の校内放送で紹介しました。下記にも、一部ですがご紹介します。（児童が書いた文章をそのまま記載しています）

- マーボー豆腐がすこしからかった。むぎごはんふうでいつもとおなじ。はくさいのかふうあえがつめたくてじゅうしいだった。さつまいもとだいずのかりんとうがあまかった。（けやき）
- からし和えはからかったですが、いっぱいかかっていなかったの、とてもいいとおもいました。やさいもサクサクして、おいしかったです。りんごはサクサクしておいしかったので、また食べたくなりました。（1年生）
- むぎごはんもマーボ豆腐、ぜんぶおいしかったんですが、さつまいもとだいずのかりんとうがーばんおいしかったです。さつまいものあまさに、おまめのサクサクかんがマッチして、とてもおいしかったです。おいしかったのでふやしちやいました。（2年生）
- 今日のきゅう食は、オムライスでした。わたしにとって学校ではじめてのオムライスでした。たまごはふわっふわで、お米の1つぶ1つぶがふっくらでした。たまご、お家でオムライスは食べますが、あまり食べないのでうれしかったです。ごまドレッシングサラダは、野さいにシャッキシャキでおいしかったです。オレンジゼリーは、あまっばくて、ふやしたくなるくらいおいしかったです。さい高なきゅう食でした。（3年生）
- 船橋産コシヒカリに三番瀬のつくだにのあいしょうががすごくおいしかったです。ごまみそ和えのきゅうりがパリパリしていて、この食感がすごく気に入りました。沢煮椀のたけのこもカリカリでした。どのメニューもおいしかったです！（4年生）
- 今日の給食のオムライスは、とても、たまごは甘くて、フワフワしていました。チキンライスはグリーンピースが「プチッ！」という食かんがとても好きでした。オムライスにケチャップで絵をかくのが楽しかったです。（5年生）
- 「麦ご飯」はいつもの「ご飯」よりふっくらもちもちしておいしかったです。麻婆豆腐との相性がよかったです。「白菜の華風和え」は白菜がしゃきしゃきして、みずみずしかったです。華風和えはどんなものか知らなかったけど、今日食べて知ることができました。「さつま芋と大豆のかりんとう」はとても甘く、スイーツを食べているようでした。さつま芋と大豆に甘いたれがよくからんでおいしかったです。（6年生）