

食育たより 1月

令和2年 1月 9日
大宮第一小学校
作成 栄養教諭：中西

あけましておめでとうございます。

1月には年始の伝統行事をはじめ、全国学校給食週間もあります。(第一小では12月に給食旬間を行いました。)

学校給食では、日本の食文化や伝統的な食べ物を知らせる絶好のチャンスとして、豆・魚・海藻を組み合わせた和食の献立をとり入れています。また、そういった日本に伝わる恵みの食材を通し、感謝の気持ちも上手に伝えていきたいと思ひます。

知っていますか？1月の食文化

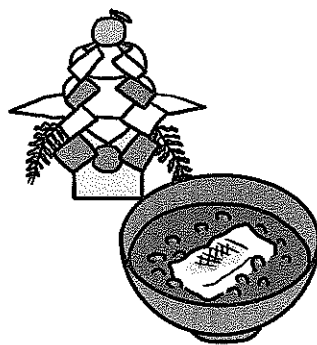
1月は「睦月」といい、「みんなで仲睦まじくする月」ということから名付けられました。
新年の初めに、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

1月7日の七草がゆ



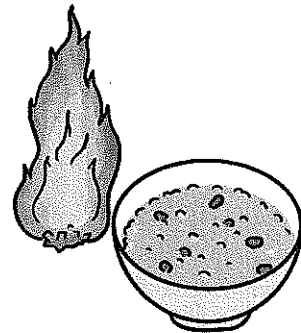
せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んだ、おかゆを食べ、1年の無病息災を祈ります。

鏡開きのお汁粉



正月にお供えたもちを下げ、木づちや手で割ってお汁粉や雑煮にします。また鏡もちを食べることは「歯固め」ともいわれ、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、年の初めの満月の日。1年の健康と豊作を願い、悪い気を払うとされた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域があります。

季節ごとの行事や、特別な日の行事の時にいただく料理を「行事食」といいます。行事食には自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康への願いが込められています。1月は新年のはじめ、「行事食」が多いです。大切に受け継いでいきたいですね。

12月の一小給食旬間より

今年の給食旬間は日本料理と外国料理を交互に12日間行いました。初日は沖縄料理です。この日は教育委員さんとの交流給食を高学年で行いました。こどもたちの「おもてなし給食」にお客さんも楽しそうでした。



アメリカのチリコンカンとハッシュドポテトは人気でした。チリコンカンは大豆いっぱいですが、いくらでも食べられそう。



パエリアはやっぱり人気メニューです。イカとホタテとエビが入り、ちょっと豪華で、値段も高くなります。残菜もほとんどありません。



ロシア料理のビーフストロガノフです。19世紀ロシアのストロガノフ伯爵の料理人が考案したといわれています。



いちごサイダーゼリーは外国の料理ではないのですが、新メニューとして登場。シュワシュワ感が残り、印象の残る献立だったようです。



お弁当忘れゼロでした。きれいにお弁当のおかずを並び替えていました。学年に合わせてのお弁当の片付けもできましたか？

第一小のホームページを見てください。「学校の様子」に今日の給食を紹介しています。ご家庭からの感想をお待ちしています。

お正月 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
 レベル★★=ちよっとむずかしい
 レベル★★★=とっともむずかしい

レベル★

Q1

お正月に飾る、このおもちの名前は？

- 1 二段もち
- 2 鏡もち
- 3 だるまもち

レベル★★

Q2

おせち料理の「エビ」は、お年寄りに例えて長生きしますよという願いが込められています。なぜでしょう？

- 1 エビのひげが長いから
- 2 エビの腰が曲がっているから
- 3 エビは長生きする生物だから

レベル★★★

Q3

おせち料理には、ごぼうや里いも、れんこんなどの野菜を煮た“煮しめ”が入っています。それはなぜでしょう？

- 1 「家族が仲良く暮らせるように」という願いから
- 2 「ご飯をたくさん食べられるように」という願いから
- 3 「頭が良くなるように」という願いから

レベル★★★★

Q4

豊作を願っておせち料理で食べる、甘辛い小魚を「田作り」と呼ぶのはなぜでしょう？

- 1 昔、田んぼの中に小魚が泳いでいたから
- 2 昔、田植えのおやつに干した魚を食べたから
- 3 昔、干した魚を田んぼの肥料に使っていたから

Q5 レベル★★★

1月7日に食べる春の七草の中で、「スズナ」とは何の野菜でしょう？

- 1 かぶ
- 2 大根
- 3 にんじん

みかんの皮むき

みかんの皮を、みなさんはどこからむきますか？ へた側？ それともおしり？ みかんの皮をきれいにむくには、へたの方からむくと、白い筋もきれいに取れます。おしりの方は、指先が入りやすいのでむきやすい気がしますが、白い筋が多く残ってしまうのです。ところが……。白い筋やみかんの袋には、食物繊維が多く含まれています。栄養のことを考えると、白い筋を少し残して袋ごと食べる方がいいみたいですね。見た目がきれいな方がいいか、栄養たっぷりの方か……。あなたは、どちらの方法で皮をむきたくなったかな？

おもちはどうして硬くなる？

炊いたもち米をついて作るおもちは、つきたては柔らかいのですが、しばらく置いて水分がなくなると硬くなります。じつはもち米などに含まれるでんぷんはβでんぷんといって、消化されにくい形をしています。水分や熱が加わるとαでんぷんというものに変化し、軟らかく、かつ消化されやすくなります。しかしこのαでんぷんは、水分が失われると再びもとのβでんぷんに戻る性質があります。昔の人はこの性質を利用してもちを保存食にしたり、硬いおもちを薄く切って焼いたり揚げたりし、せんべいやかきもちなどのおやつにしました。

12月12日
 実施献立

学校給食献立から

メニュー【スウェーデン風キャロットケーキ】

【材料(5人分)】

ホットケーキミックス	75g
砂糖	12
卵	20
牛乳	48
バター	10
油	4
クリームチーズ	25
にんじん	40
バナナ	25g
紙カップ	5

【作り方】

- ① バターとクリームチーズは室温で軟らかくしておく。にんじんはすりおろし、バナナはフォークでつぶす。
- ② ボウルに卵を割り入れ泡立て器で溶き、上白糖を加えてよくすり混ぜ、牛乳、バター、クリームチーズの順番に加えてさらに混ぜる。チーズのかたまりが残っていても良い。
- ③ ②にホットケーキミックスを加えてゴムべらでさっくりと混ぜ、にんじんとバナナを加えて混ぜる。
- ④ カップに③を流し入れる
- ⑤ 170度のオーブンで約12分ほど焼く。

食育だよりはおうちの方と一緒に読んでください。