

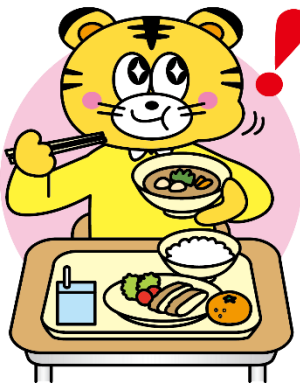
1月食育だより

令和4年
松原第六中学校
食育推進室

明けましておめでとうございます。早いもので、いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。



苦手なものにも**トライ**しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

日ごろから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね！

～お正月献立紹介～

14日（金）の給食

「白玉雑煮」(材料4人分)

- ・鶏肉 … 80g (一口位に切る)
- ・日本酒 … 小さじ1
- ・干しいたけ…1g (水で戻しておく)
- ・かまぼこ …20g (5mmちょう切り)
- ・かぶ …80g (1cmくし切り)
- ・にんじん …60g (4mmちょう切り)
- ・ほうれん草 …80g (2cm切り)
- ・白玉団子 …100g
- ・削り節 …8g
- ・だし昆布 …4g
- ・塩 …小さじ1/2
- ・みりん …小さじ1/2
- ・うすくちしょうゆ…大さじ2

だしをとる

<作り方>

- ① しいたけ戻し汁・だしを鍋に入れる
- ② 鶏肉を入れる
- ③ しいたけ・にんじんを入れる
- ④ かまぼこ・白玉団子・かぶを入れる
- ⑤ 味付けして、ほうれん草を入れる



六中3年生考案献立

新年の健康や幸せを願う お正月の行事食



新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」（年神様・歳徳神・正月様ともいう）をお迎えするため、大掃除をして家を清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供えます。そして、1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によってさまざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。



おせち料理の種類と込められた願い

一の重



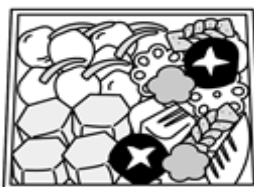
祝い肴・口取りなど

二の重



焼き物・炸の物など

三の重



煮物など



黒豆

まめ（まじめ）に働き、まめ（健康）に暮らせるように。



数の子

卵（子）の数が多ことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。



田作り（ごまめ）

小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。



たたきごぼう

ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。



伊達巻き

巻物（書物）に見立て、知識や教養が身につくように。



紅白かまぼこ

赤は魔よけ、めでたさ、白は清浄、神聖な色を表す。



きんとん

黄金に見立て、金運に恵まれるように。



昆布巻き

「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。



エビ

腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。



焼き魚

ブリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。



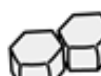
紅白なます

お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。



れんこん

穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。



里いも

親いもに子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。



くわい

大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。

地域色豊かなお雑煮

お雑煮は本来、元日の朝に初めてくむ「若水」を使い、歳神様へのお供えやもちを煮たもので、神様の力をいただくという意味が込められていました。地域によって大きな特色がありますが、もちについては、中部地方から東は角もち、西は丸もちを使う所が多く、香川県ではあん入りの丸もちを入れた「あんもち雑煮」が食べられています。



東京都 カツオだしにしょうゆで味つけした汁で、焼いた角もち、鶏肉、小松菜、かまぼこなどが入る。



京都府 昆布だしに白みそで味つけした汁で、煮た丸もち、里いもなどが入る。