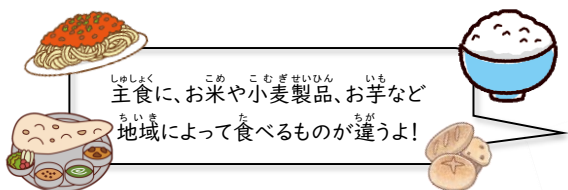


毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

12月給食たより

今月の給食目標 食文化について考えよう!!

いよいよ2025年も残り1か月となりました。今年は皆さんにとって、どんな1年だったでしょうか？
今年是大阪・関西万博が開催されたこともあり、学校給食センターでは、海外の料理をたくさん紹介してきました。献立を考えるにあたって、さまざまな国の食文化を調べると、その国の歴史や風土を知ることができました。日本の郷土料理や行事食についても同じです。食文化について考えることは、その国や地域に住む人々を理解することに繋がります。どのような環境でどのように暮らしているのか・・・食文化について考え、自分の住む地域や、世界の国々について理解を深めましょう。



主食に、お米や小麦製品、お芋など
地域によって食べるものが違うよ!

調味料も国によって違うよ!
日本には、大豆を発酵させたみそやしょうゆがあるね。
魚を発酵させたタイのナンプラーやベトナムのニョクマムと呼ばれるしょうゆのようなものもあるよ。
唐辛子と豆を発酵させた、韓国のコチュジャンや中国のトウバンジャンも良く知られているよ。



食べ方は、はしやフォークとスプーンを使う地域、
手で食べる地域もあるよ!

私たちが普段食べている食事にも、
海外の料理がもともになっているものが
たくさんあるよ! 私たちの食文化も、
世界とつながっているんだね!!

平均栄養摂取量

栄養価	小学校
エネルギー	657kcal
たんぱく質	25.8g
脂質	摂取エネルギーの31.5%

食べものの3つの働き

赤	おもにからだをつくる食品
黄	おもに熱や力のもとになる食品
緑	おもにからだの調子をととのえる食品

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。

冬至 (12/22 ごろ)

かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

大晦日 (12/31)

年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる (諸説あり)。

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る。

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

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る。

お屠蘇
酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む。

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年の幸せを願う。

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年の無病息災を願う。

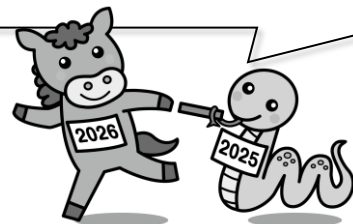
小正月 (1/15)

小豆がゆ
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

二十日正月 (1/20)

歳神様がお帰りの日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくく。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。

年末年始の食事、時代の変化とともに
食べる風習が減ってきているよ。
昔の人が、食べ物に込めた願いや意味を知って、
行事食について考えてみよう!!



おせち料理には、どんな意味があるのかな?



「おうちで作ってみよう」 おすすめ給食レシピ

○飛鳥汁 ○ 飛鳥汁は奈良県の郷土料理です☆

材料(4人分) 一食分 122Kcal

鶏肉・・・80g	だいこん・・・40g
木綿とうふ・・・120g	にんじん・・・21g
うすあげ・・・12g	しめじ・・・20g
はくさい・・・100g	ごぼう・・・20g
青ねぎ・・・2本	牛乳・・・80cc
しょうが・・・ひとかけ	削り節・・・12g
みそ・・・40g	

作り方

①鶏肉は細切れ、とうふはサイコロ切り、はくさい、うすあげは短冊切り、だいこんとにんじんは3mmのいちよう切り、ごぼうはさがき、青ねぎは小口切り、しょうがはすりおろし、しめじは石突を落としてほぐしておく。

②削り節でだし汁を取り、硬い野菜から煮ていき、うすあげやとうふを加える。

③②にみそを溶き入れ、牛乳、しょうが、青ねぎを加えて仕上げる。