

食育だより

令和4年度 1月号
川口市立朝日西小学校

たくさんあります！ 1月の食文化

あけましておめでとうございます。年末年始はいかがでしたか？生活リズムは乱れていないでしょうか。『早ね・早起き・朝ごはん』を意識して、新学期も元気にスタートしましょう。さて、1月は『睦月』ともいいます。『みんなで集まり、仲睦まじくする月』ということから名づけられました。1年の健康や無事を祈って、様々な行事食が食べられる月です。

お正月といえ、おせち料理

お正月にはおせち料理を食べましたか？たくさんの色とりどりの食材が並び、ひとつひとつの料理に家族や仲間たちが健康で幸せな1年を過ごせますようにという願いが込められています。また、それだけでなく、

おせちには『和食』の調理技術がすべてつまっています。『煮る』『炒める』『焼く』『揚げる』『魚をしめる』『だしを取る』…おせちをマスターすると、和食の基本をマスターしたことになります。まだ作ったことのない人はぜひ、来年はおうちの人と一緒に好きなもの1品だけでもよいので作ってみてください。



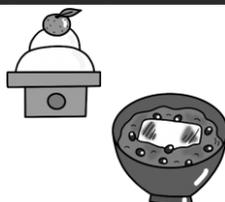
そのほかにも…

七草がゆ



せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ。春の七草を刻んだおかゆを食べ、豪華なおせち料理で疲れた胃を休め、1年の健康を祈ります。1月7日です。

鏡開きのおしろこ



かがみ餅を木づちなどで割ってお汁粉やお雑煮にします。『割る』は縁起が悪いので、『開く』という言葉を使うため『鏡開き』といいます。1月11日です。

小正月の小豆がゆ



15日を小正月といって、昔の暦では必ず満月になりました。その年の作物のできを占ったり、門松など焼いたりする行事が行われます。穢れを払うと言われ、あずきがゆを食べる地域もあります。

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

学校給食は、山形県で明治22年(1889年)に始まってから各地に広がりましたが、戦争で中断されました。戦後、食糧難による子どもの栄養状態の悪化により給食の必要性が指摘され、世界から物資が集まって給食が再開されました。これを記念して『全国学校給食週間』が制定されました。学校給食が再開されたことの意味を考え、教育の一環としての給食を再認識するうえでも、この取り組みは大切だと思います。1月は、昔の給食にちなんだ献立や、人気の献立、新しい献立などがたくさん登場するので、楽しみにしていてください。



昭和30年代



昭和40年代



昭和50年代

今年度は、1年を通して埼玉県に関することをお伝えしていきます。



今月は 苺



今月は、『いちご』です。本来、自然にいちごの実ができるのは春ですが、クリスマスケーキや年末年始、バレンタインなどの行事に使われることが多いため、ハウス栽培等の技術を使って冬に多く出荷されています。

いちごには、ビタミンCやポリフェノールが入っているので、風邪菌やウイルスなどから体を守ってくれます。また、キシリトールという成分も入っていて、むし歯菌が増えるのを防いでくれ、むし歯になりにくくしてくれる効果もあると言われています。

埼玉県には、『あまりん』と『かおりん』というブランドいちごがあります。これは契約した埼玉県内のいちご農家しか取り扱うことができず、家庭栽培も認められていない特別ないちごです。このかわいい名前は、どちらも秩父市出身の落語家である『林家たい平』さんがつけたそうです。『あまりん』は、糖度が高く、酸味が控えめのため甘みを強く感じられる特徴があります。また、色つやも良く、赤い色が映える見た目をしています。『かおりん』の特徴は、とても糖度が高く程よい酸味もあるため、味が濃く感じられるところです。一粒の大きさは小さめですが、香りも豊かな品種です。みなさんも、道の駅などで見かけた時は、ぜひ味わってみてくださいね。



1月の給食献立紹介

京都府の郷土料理です。

お味噌汁やお雑煮は白みそで作ることが多いです。関東の白みそ（信州みそ）とは違い、甘みがあって量も多く入れるので、まったりとした汁になります。具材は好きなものを入れてアレンジしてみてください。梅型のかまぼこがなければ普通のかまぼこで代用できます。

○西京みその甘みそ汁○～1月30日(月)～

＜材料＞ 4人分

- さといも 80g
- こまつな 40g
- にんじん 20g
- ながねぎ 32g
- 梅型かまぼこ 20g
- だし汁 620g
- 西京白みそ 88g

＜準備＞

- ・かつおぶしと昆布で合わせだしを作る。（顆粒だしの場合は、合計で同じ分量にする。）
- ・さといもは皮をむき、いちょう切りにして下茹でしてぬめりをとる。
- ・こまつなは2cm、にんじんはいちょう切り、ながねぎは小口切りにする。
- ・かまぼこは、3～5mm程度の厚みで切る。

＜作りかた＞

- ① 鍋にだし汁を沸かして、さといも・にんじん・ながねぎを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ② かまぼこ・こまつなを入れて少し煮立たせ、だし汁で溶いた西京白みそを入れて、軽く沸騰したら完成。