第91号

給食だより

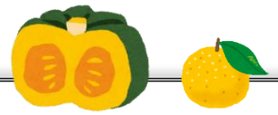
たべものと子どもの健康

八尾市教育委員会
学務給食課
令和５年１２月

もうすぐ冬休みです。冬休みには楽しい行事がたくさんあります。休み中も規則正しい生活とバランスの良い食事をすることを心がけ、元気に新年を迎えましょう。

年末年始の行事食

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。冬にはいろいろな行事食があり、家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。



冬至

冬至とは一年で昼が一番短くなる日のことです。今年は12月22日です。この日はかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。

かぼちゃの旬は夏ですが、昔から冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれてきました。これは、冷蔵庫などもなく保存技術が発達していない時代に、冬場まで長く保存ができたかぼちゃを食べることでビタミンを補給し、元気に過ごそうという昔の人の知恵からきています。また、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運を呼ぶという言い伝えから、「なんきん」とよばれていたかぼちゃを食べることで運気をあげるという意味もあります。

年越しそば

12月31日の大晦日にはそばを食べる風習があり、「年越しそば」とよばれます。年越しそばを食べるようになったのは、江戸時代頃からといわれています。

年越しそばには、そばの細く長い形から長く生きられますようにとの願いや、そばが切れやすいことから、その年の苦労や災いを断ち切るという願いが込められています。

おせち料理

正月に食べるおせち料理は、神様にお供えして新年をお祝いする料理です。おせち料理には、一年を無事に過ごせるよう様々な願いが込められています。

昆布巻き・・・「よろこぶ」にかけて、よろこびごとがたくさんありますようにとの願いが込められています。

田作り・・・昔、いわしを田んぼの肥料にしていたことから「豊作をもたらす」という意味があります。

栗きんとん・・・きれいな黄色が金銀財宝に似ていることから「金運を願う」という意味があります。

たたきごぼう・・・ごぼうをたたいて開くことから「開運」の意味が込められています。

黒豆・・・まめに働くことができ、「健康に暮らせますように」との願いが込められています。

七草がゆ

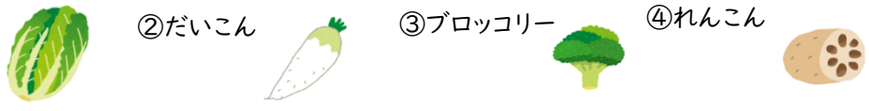
1月7日の朝に、春の七草を入れたおかゆを食べると、一年を元気に過ごせるといわれています。年の初めに若菜をつんで食べることで、自然から新しい生命力をもらえると考えられています。また、やわらかいおかゆは、正月にたくさんごちそうを食べた後の胃腸を休ませる働きもあります。

春の七草

せり　なずな　ごぎょう　はこべら　ほとけのざ　すずな　すずしろ

クイズ1　冬至に食べると運気が上がるといわれている食べ物はかぼちゃ以外にもあります。それはこの中のどれでしょう？（一つではないよ）

①はくさい　②だいこん　③ブロッコリー　④れんこん



クイズ2　おせち料理に入っている「えび」にはどのような願いが込められているでしょう？

①　健康にすごせますように　②　長生きできますように　③　勉強ができますように

クイズ3　春の七草の「すずな」とは何のことでしょう？

①　だいこん　②　かぶ　③　にんじん

クイズのこたえ
1．②と④　2．②　3．②

日本各地の雑煮

正月に食べる雑煮は、もちと地域でとれた食材を煮た汁もので、地方によって味付けやもちの形に特色があります。
皆さんの家は、どのような雑煮ですか？

雑煮マップをのぞいてみよう！！

福岡

煮た丸もちをあご(干しトビウオ)のだしに入れた雑煮です。具材はぶり・焼き豆腐・かつお菜・干し椎茸・かまぼこです。かつお菜は高菜の一種で、福岡県で雑煮によく使われる青菜です。

鳥取

煮た丸もちを甘い小豆汁に入れたもので、ぜんざいに似ています。小豆の赤色には邪気を払う力があり、縁起が良いとされています。

北海道

具材は、鶏もも肉・大根・にんじん・ごぼうなどが使われていて、鶏がらのだしにしょうゆで味をつけ、砂糖が入っていて少し甘いのが特徴です。

岩手

煮干しのだしにしょうゆで味をつけ、焼いた角もちを入れた雑煮です。鶏もも肉・高野豆腐・大根・にんじん・ごぼう・いくらなど具だくさんです。もちを取り出して、甘いくるみだれにつけて食べる地域もあります。

東京

かつおと昆布のだし汁に、焼いた角もちが入っています。しょうゆ・みりんをしっかり効かせるのが特徴です。具材は鶏もも肉・しいたけ・小松菜・にんじん・三つ葉などが使われます。

大阪

かつおと昆布のだしに茹でた丸もちが入った白みそ仕立ての雑煮です。具材には大根・金時にんじん・里芋・焼き豆腐などが使われます。

このほかにも、いりこだしの白みそ仕立ててあんもちが入った香川県、白みそ仕立ての雑煮のもちを取り出して、きなこにつけて食べる奈良県などがあります。また、沖縄県では昔から雑煮を食べる習慣がないそうです。

雑煮を調べよう！！

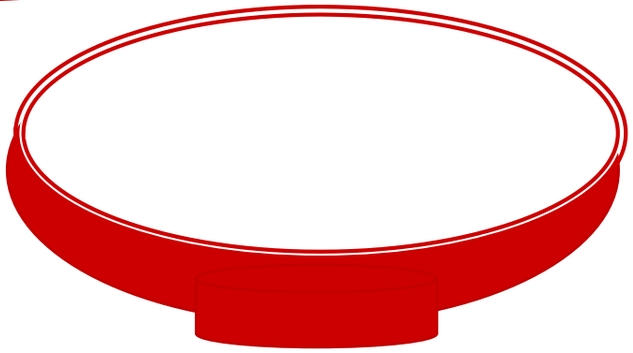
雑煮のもちは西日本では丸もちを煮て、東日本では角もちを焼いてあるのが特徴です。近畿地方や四国地方では白みそ味、それ以外はしょうゆ味が多く、具材はその地域でよくとれる食材が入っています。

食べたことのある雑煮や食べてみたいと思う雑煮について、下の表を使って書いてみましょう。

もちの形・味つけ・具材に注目！

もちの形	まる　・　しかく その他（　　）
もちの料理法	煮る　・　焼く　・　揚げる
味つけ	白みそ　・　しょうゆ その他（　　）
具　材	

雑煮の絵をかこう



1月の給食に「雑煮」が登場します！

金時にんじん・大根・里芋・白玉もちが入った白みそ仕立ての雑煮です

このたよりはホームページにカラー版で掲載しています。➡