



令和2年度 給食便り 1月

幼保連携型認定こども園

歌敷山保育園

歳月が瞬く間に過ぎていき、あっという間に今年も残すところわずかとなりました。風邪やインフルエンザがはやる時期ですが、体調をしっかり整え、元気に新年を迎えたいものですね。

子ども達が食に興味を持ち、食べられる食材や好きな物が増えることを願って、給食室では、子ども達にとって美味しく、安心、安全な給食を提供できるように努力していきます。2021年も宜しくお願い致します。



今月の給食便りは「お雑煮・七草がゆ」についてです。



～お雑煮ってなあに？～

お雑煮は日本で古くから食べられている料理です。お雑煮を食べるのは主に元旦で、おせち料理とともに、一年を無事に過ごせるようにと祈りが込められます。お雑煮は、地方さらには家庭によって味が異なるということが特徴で、お餅をはじめ、中に入る具や汁も異なる場合があります。お雑煮は伝統的な食べ物という位置づけの他に、地方の特色や家庭で受け継がれてきた味が繁栄した食べ物でもあります。

東日本と西日本では汁や具材、お餅の形も違います。東日本は「角餅」と呼ばれる四角い餅、西日本では「丸餅」を使用しています。関東周辺は人口が多い為、1つ1つを手で丸めて作る丸餅では生産がおいつかず、ついたお餅を平らに伸ばしたあと包丁で切っていく角餅が主流になりました。丸餅はその形から「円満」といわれ、縁起物として扱われました。

お雑煮の汁は全国的にすまし汁が一番多いですが、かつおと昆布のあわせ出汁のほか、鶏や鶏の皮で出汁をとったり、サバやアゴなどの魚の出汁を使う場合もあります。また、甘めの白みそ仕立てや合わせ味噌の地域もあります。

具材は縁担ぎや、様々な意味や由来が多く、地域によっても入る具材が異なります。家庭によってお雑煮のあり方はいろいろですが、その地方に伝わったお雑煮の形を大切に継承していきたいですね。



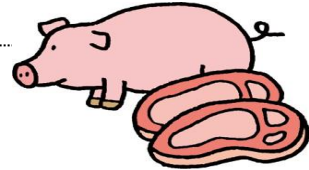
～七草がゆ、何で食べるの？～

お正月はお餅やおせち料理などのご馳走をいっぱい食べる機会があります。食べ過ぎた胃の調子を整えるためや、厄除けのために、1月7日には、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの七草を入れる「七草がゆ」を食べる風習があります。七草にはそれぞれ効能や栄養があるので、おかゆを食べて体調を整えましょう。

保育園では子ども達の無病息災を願って、食べやすいように、七草雑炊にします。今年も元気で楽しく過ごせますように。

☆1月の日本の郷土料理は「長崎県料理」です☆

1549年に種子島にポルトガル人が漂着して以来、西洋の文化や習慣が伝わり、多大な影響を及ぼしてきました。食文化においても大きな変化があり、それまで日本に無かった野菜（トマト、南瓜、玉ねぎ、人参、いんげん豆など）や果物（びわ、いちじくなど）、食べる習慣の無かった牛肉や豚肉、乳製品類、その他の加工品などの新しい食材が次々に入ってきました。これらの品々はまず長崎に入り、そこから各地に広がっていったそうです。異国との窓口になっていた長崎の食文化は他よりも早く変化が起こり、元々あった文化と融合、アレンジされ発展していきました。



☆今月の献立より☆

「トルコライス」のレシピ（4人分）

材料	作り方
<ナポリタン>	①フライパンでベーコン（2cm幅に切る）、玉ねぎ・ピーマン（細切りに）を炒め、茹でたスパゲティを入れる。ケチャップを加え、塩胡椒で味をととのえる。
スパゲティ 120g	②炊飯器に米、みじん切りにした玉ねぎ・人参、コンソメ、カレー粉を入れて炊く。
ベーコン 2枚	③塩胡椒をした豚肉に、小麦粉をまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をつけ、油であげる。
玉ねぎ 1/2個	④キャベツを千切りにする。
ピーマン 1個	⑤お皿にピラフ、ナポリタン、切ったトンカツ、キャベツを盛り付け、上からデミグラスソースをかけて出来上がり。
ケチャップ、塩胡椒 適量	
<ピラフ>	
米 2合	
玉ねぎ 1/2個	
人参 1/4本	
カレー粉 小さじ1	
コンソメ 小さじ2	
<トンカツ>	<その他>
豚ロース 2枚	キャベツ 1/4個
小麦粉、卵、パン粉、揚げ油 適量	市販デミグラスソース 適量



☆給食室より☆

12月の食育では、「おせち料理」についてお話ししました。

おせち料理の意味や内容を子ども達に伝えました。お家でもおせち料理を食べたことのある子どもも多く「食べた事ある〜」「おばあちゃん家で食べたよ」「知ってるよ〜」といろいろ教えてくれました。日本の伝統食を繰り返し体験して、身近に感じてくれればうれしく思います。



※ 給食サンプルの近くに、簡単メニューのレシピをファイルに入れて置いています。

今月は「大根の葉とじゃこのご飯」です。