



— 安全安心で魅力ある学校給食 —

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

今年も、残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増しています。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症やノロウイルスなどによる胃腸炎が流行しやすい時季でもあります。予防のために、うがいや手洗いが大切です。外出後はうがいをし、食事の前には手洗いをを行うなど心がけましょう。

今月のめあて「日本の伝統的な食事について知ろう」

日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、海外からの関心も高まっています。日本の国土は南北に長く、海や山、川や平野など変化に富んだ自然が広がっており、地域ごとの気候や風土も様々です。それらの自然環境や特色を背景に「行事食」や「郷土料理」など多様な食文化が発達しています。「和食」の特徴として、次の4つがあげられます。

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 | 3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現 |
| 2. 健康的な食生活を支える栄養バランス | 4. 正月などの年中行事との密接な関わり |



<日本の主な伝統的な行事食>


給食では和食の献立を多く取り入れ、季節に合わせた行事食を提供しています。みなさんは今年いくつの行事食を食べましたか？思い出しながら一年を振り返ってみましょう


1月 正月・鏡開き（おせち料理、おしるこ）

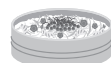
7月 七夕（そうめん）

2月 節分（いわし、福豆）

9月 十五夜の月見・彼岸（月見団子、里芋）

3月 ひな祭り・彼岸（ちらし寿司、ひしもち、ぼた餅）

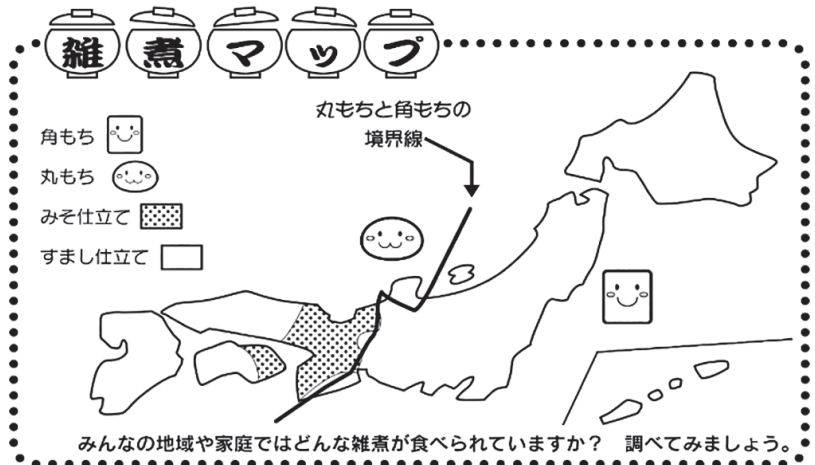
12月 冬至・大みそか（かぼちゃ、年越しそば）

5月 こどもの日（柏餅、ちまき）

<伝統的な行事食・雑煮>

雑煮は正月に食べられている行事食ですが、地域によって味やその中身はさまざまです。例えばもちの形は丸もちや角もちがあり、味付けにはみそ仕立てやすまし仕立てがあります。

具材の種類等、組み合わせによっては100種類以上あるといわれています。



☆給食センターおすすめレシピ☆

「野菜のゆずドレッシング和え」



<材料 4人分> <切り方> <調味料>

白菜	2枚 (ざく切り)	砂糖	小さじ1
にんじん	1/2本 (千切り)	酢	小さじ1
ホールコーン	大さじ1	しょうゆ	大さじ1
		ゆず果汁	小さじ1
		ゆずの皮 (千切り)	少々

①

<作り方>

- それぞれの野菜を茹でて冷ます。(白菜は水気を切っておく。)
- ①の調味料を合わせて混ぜる。
- ①の野菜を②の調味料で和える。

今年の冬至は12月22日です。ご家庭でも作ってみてください♪