

給食だより



— 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

今年も残りわずかとなりました。この時期は、朝晩の冷え込みがより一層厳しくなり、気温の変化で体調を崩したり、風邪をひいたりしやすくなります。栄養のバランスが整った食事はもちろん、休養と運動も心がけましょう。そして手洗い、うがいを忘れず元気に新年を迎えましょう。

今月のめあて「日本の伝統的な食事について知ろう」

日本の国土は、南北に長く、海や山など変化に富んだ自然が広がっています。そのため、地域ごとの気候や風土もさまざま、その土地ならではの四季折々の海の幸、山の幸といった自然の味を生かした料理を作り、大切に食べてきました。日本各地には、それぞれの環境や習慣を背景に「行事食」や「郷土料理」など、多様な食文化が発達しています。

行事食とは？

季節折々の伝統行事やお祝いの日に食べる特別な食事です。旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩の一つになっています。

郷土料理とは？

その地域に根付いた産物を使い、その地域独自の調理方法で作られ、その地域で広く伝承されている地域固有の料理です。

行事食・郷土料理の両方の側面をもつ食べ物 雑煮

正月に食べられている雑煮は、行事食の一つです。しかし、地域によって雑煮の内容がさまざまです。そのため、郷土料理として、各地の伝統として受け継がれている側面もあります。

家で食べる雑煮について友達や先生と話してみてもいいでしょうか。地域によっては、雑煮を食べないところもあります。



茨城県では、豆腐のペーストが入った「白和え雑煮」。新潟県では、鮭といくらを使った「親子雑煮」。香川県では、白みその汁にあんこ餅の入った「あん餅雑煮」。私たちが住む千葉県では、海藻の一つ「はばのり」を使った「はばのり雑煮」と、地域によって多種多様な雑煮があります。

☆給食センターおすすめレシピ☆



ほうとう

<材料 4人分>

豚肉	100g	油揚げ	1枚
かぼちゃ	小1/6個	だし汁	6カップ
にんじん	中1/2本	みそ	大さじ5
だいこん	1/8本	みりん	大さじ2
はくさい	1/8個	油	大さじ1
こまつな	3株	ほうとう	4玉
ねぎ	1/4本	(うどんでも可)	
しめじ	1パック		

<作り方>

- ①かぼちゃは2cm角切り。だいこん、にんじんはいちょう切り。はくさい、こまつなは2cm幅に切り、ねぎは小口切り。しめじは小房に分け、油揚げは1cm幅に切る。
- ②鍋に油を熱し、豚肉を入れて炒める。火が通ったらにんじん、だいこんを入れて炒める。
- ③だし汁を入れ、あくを取りながら煮る。
- ④はくさい、しめじ、油揚げを入れる。
- ⑤かぼちゃ、ほうとうを入れる。
- ⑥かぼちゃに火が通ったら、みそ、みりんを入れ、味を整え、こまつな、ねぎを入れて仕上げる。

かぼちゃが煮くずれないように、仕上げましょう。

12月22日は冬至です。昔から、ゆず湯に入って、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われていました。また「ん」の付く食べ物を食べると幸運に恵まれるとも言われています。今回のレシピの中にも「ん」の付く食べ物を使っています。ご家庭でもぜひ「ほうとう」を作ってみてはいかがでしょうか。