

給食 だより

2022年

1月



食べ物コラム

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとは、お正月に神様にお供えした鏡餅を下げて食べる行事のことをいい、神様や仏様に感謝して無病息災を祈ります。「鏡」は円満、「開」は未広がりを意味しています。

鏡餅は、割っておしるこやお雑煮でいただきます。「開く」と表現するのは「割る」や「切る」はに切腹のイメージがあることからこの文字が使われるようになりました。また、鏡餅といえば一番上にみかんなどの橙（だいだい）を飾っています。ではどうして橙なのでしょう。橙はその年になった実を落とさずに何年も新しい実をつけます。よって、一つの木に何代もの実が一緒になっていることから「家系代々（橙）の繁栄を願う」という意味が込められているためです。

食べる際には、元気に一年過ごせるように意味を思い出してくださいませ。

おしるこ

《4人分》

小豆	160g	水	880ml
白玉粉	100g	砂糖	150g
絹ごし豆腐	80g	塩	1g

【作り方】

- ①小豆は水で軽く洗います。
- ②鍋にたっぷりの水（分量外）と小豆を入れ、強火にかけます。沸騰したらにぎるにあげます。
- ③鍋に小豆を戻し、水を入れ、小豆が柔らかくなるまで煮ます。
- ④砂糖と塩を入れ弱火～中火でコトコト炊きます。
※小豆が崩れすぎないように注意しましょう。
崩れてきたら火を止めます。
- ⑤白玉粉と絹ごし豆腐を合わせ混ぜ合わせます。
- ⑥食べやすい大きさに丸め、指先で中央部分を潰し、平たくします。
- ⑦沸騰したお湯で茹で、浮いてきてからさらに1分程茹でます。
- ⑧茹であがったら、氷水にとり冷やします。
- ⑨白玉団子を④の鍋に入れ、温めたら完成です。

あけましておめでとうございます。新しい一年が、子ども達や保護者の皆様にとって笑顔の多い年になりますよう、お祈り申し上げます。

お正月は日本の伝統食や、各地域の郷土食に触れることができるため、食に対する興味を持つとても良い機会です。冬休みの間に、各ご家庭で子ども達にお手伝いをしてもらったり、一緒にいろいろな食材を見て、味わい、食事を楽しみましょう。

1月の旬のお話

～寒締め（かんじめ）ほうれん草～

葉がちりめんのように縮れているので、“ちぢみほうれん草”“ちりめんほうれん草”とも呼ばれ、12月～2月頃の冬季限定で出荷されます。寒さに耐えるために葉に糖などを蓄える性質があるため、冬の冷たい空気の中で育つことで、通常より甘みが増します。また、糖度が上がるだけでなくビタミン類の含有量も高くなります。調理する時は、さっと茹でてお浸しや和え物にするほか、味噌汁やスープ、炒め物などもおすすめです。

《毎月19日は食育の日です》

食事のあいさつ

毎日の食事は、食材を育てる人、収穫や運搬をする人、調理や盛り付けをする人など、たくさんの人が関わって食べることができます。食事のあいさつには大きく「いただきます」「ごちそうさまでした」の二つがあります。「いただきます」には「たくさんの自然の恵みや生き物の命を頂き、ありがとうございます」という意味が込められています。「ごちそうさまでした」は「ご馳走様でした」という漢字を書きます。この「馳走」には、走り回るという意味があります。昔はお客様が来ると、家にはない食べ物を求めて海や山へと探しに行き準備をしていました。そのため「ごちそうさまでした」には、「私のために走り回ってくださりありがとうございます」という意味が込められています。

是非子ども達との話題の一つにしていただき、食事のあいさつから感謝の気持ちを育てていきたいと思います。

