

おかボキ食育だより



正月のお雑煮

正月にお雑煮を食べるのは、年末に神様にお供えた餅などの食べ物を一緒に煮て食べたことに由来するといわれています。



元旦から3日にかけては、おせち料理等と一緒に雑煮を食べますが、「食いあげる」といって、毎日1個ずつもちの数を増やすと縁起がいいといわれています。

ひとつひとつの臭にこだわりあり

お雑煮には「縁起がいい」といわれている食材が使われることが多いです。

- もち: 寿命が延びる(よくのびるから)
- 鶏肉: 福を「とり」こむ
- かぶ: 「株(かぶ)」をあげる
- 餅菜: 「名(な)」をあげる
- ちくわ: 先を見通す(穴があいているから)
- 貝: 運が開く(貝殻が開くから)

全国お雑煮マップ

島根県
甘さ控えめ
小豆のお雑煮です。

福井県
こんぶだしの味噌味。
茎付きのカブが入ります。

岩手県
餅にくるみだれをつけて食べます。

長野県
すまし汁に
ブリの入った豪華なお雑煮です。

香川県
白味噌を使った汁に
あんこ餅を入れます。

角餅、すまし汁
丸餅、みそ仕立て

愛知県
かつおだしのしょうゆ味。
具は餅菜(小松菜)と鶏肉など。
かつお節をトッピングします。

餅の形や味付け、具など、地方や家庭によって様々な違いがあります。あなたの家のお雑煮には何が入っていましたか?

一般的に知られているお雑煮をご紹介します。同じ県内でも地域や家庭で異なる場合が多くあります。沖縄ではお雑煮を食べる習慣がないようです。

給食センター見学

～給食を作っている人の思いを知ろう～



岩津中学校1年生は、総合的な学習『「食べる」ことについて見つめよう』の一環として、給食センターの見学を行いました。毎日食べているが、知らないことが多い給食。その見学は、給食を作っている調理員の思いを知る絶好の機会になりました。

生徒たちは、実物大の釜の模型やスパテラという大しゃもじ、ザルなど、すべての調理道具が大きく、驚いた様子でした。野菜は岡崎産や愛知県産のものを優先して使用していること、人気献立の焼きそばの調理がとても大変なこと、給食をすべて食べてもらえることが栄養士や調理員一番の喜びであること、給食を作る過程や調理の大変さなど、普段は見えない給食にまつわる話を真剣に聞いていました。給食の残菜を見て、「もったいない」というつぶやきも聞こえてきました。

生徒からは、「給食にはたくさんの人の愛情がこもっていることがわかりました。」「これからはいつも感謝の気持ちを忘れずに給食を食べたいです。」という感想を聞くことができました。

見学後の給食時間の様子から「心をこめて作っていただいたものだから残さず食べよう」という気持ちがさらに強くなったように感じます。

給食はたくさんの人や多くの命に支えられています。食べられることへの感謝の気持ちを忘れずに、これからも完食をめざしてほしいと願っています。



岩津中学校 栄養教諭 中川 麻知世先生より

ハッシュド・ド・もちポテト 残ったお餅でお手軽おやつ



材料(4人分)

- 切り餅(小)……2枚
- じゃがいも……2個
- 塩こしょう……適量
- バター……20g
- ケチャップ……適量
- パセリ……少々

作り方

- じゃがいもは皮をむいて千切りにする。
- 餅はできるだけ細く千切りにする。
- 餅とじゃがいもをボウルでざっくりと混ぜる。
- フライパンにバターを溶かして、③を敷き詰めて塩こしょうをし、蓋をして中火で蒸し焼きにする。
- 周りに焼色がついたら、ひっくり返して裏面も塩こしょうをして焼く。
- お皿に盛り付け、ケチャップ、パセリを散らせばできあがり。

- 焼いたとき、じゃがいもから出るデンプンでくっつきます。
- ひっくり返すときは、油を引いた大皿をフライパンにかぶせると綺麗にできます。