



# 食育だより



令和3年12月9日  
No.8

## いただきます。ごちそうさま！

発行：島本第二中学校 栄養教諭



このお便りでは12月の献立について紹介をします。というのも、12月は島本町の学校給食週間にちなみ、日本の各地の郷土料理が給食で提供されます！

### 12/13～17は島本町の「学校給食週間」です！

**学校給食週間**とは・・・「学校給食の意義や役割について、子ども達や先生、保護者・地域の人の理解と関心を深めるための週間」を言います。



3年前から日本の各地域の郷土料理を提供しており、今回は「**中部地方**」の郷土料理が給食で出ます。給食で出てくる各地方の郷土料理を紹介します。

#### ブリの照り焼き

福井県や富山県などの日本海の冬の荒波の中を泳ぎまわるブリは脂が乗り、とてもおいしいです。地元では、刺身を初め、しゃぶしゃぶやブリ大根など様々な料理でブリを食べるそうです。



#### のっぺい汁

新潟県の郷土料理の1つがのっぺい汁です。のっぺい汁は醤油と出汁が中心の味付けになります。現地では、根菜をたくさん使用したのっぺい汁で体を温めるそうです。



#### 治部煮

金沢を代表する加賀料理が治部煮です。特徴的な食材として、お麩を使用しています。現地では鴨肉がたんぱく質源として使用されるそうです。江戸時代から食べられていた武家料理で、名前の由来は、「じぶじぶ煮る」の擬声語や人の名前からとったなど諸説あります。



#### ソースカツ

福井県のご当地グルメとして上げられるのがソースカツ(丼)です。揚げたカツに、ウスターソースをかけるのではなく、浸してできあがるのが、ソースカツの特徴です。



#### けいちゃん焼き

けいちゃん＝鶏ちゃんと書き、鶏肉を味噌や醤油で味付けをし、キャベツや玉ねぎと炒めて食べる料理です。もともと、卵を産まなくなったニワトリを、岐阜の里山の貴重なたんぱく質源として調理したのが始まりですが、今では岐阜の郷土料理として親しまれています。



#### 鬼まんじゅう

さつまいもを使用したまんじゅうで、江戸時代から食べられています。「鬼」と名づけることで飢饉に苦しんでいた時代に災厄を祓うという意味も込められていたと言われていました。



#### ひんのべ汁

小麦粉を水で練って生地を作り、ひっぱり伸ばして作った団子を、北信濃の郷土料理で「ひんのべ」と言います。すいとんと似ていますが、ひんのべの方が火が通りやすく、舌触りも滑らかなのが特徴です。



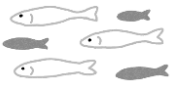
#### ほうとう

ために切った麺を、油揚げ、白菜、ジャガイモなどの具材とともに味噌仕立ての汁で煮込んだものです。名前の由来は、武田信玄が自分の刀で食材を切ったことから「宝刀(ほうとう)」と名付けられた説があります。



#### しらすのお浸し

静岡県は全国有数のしらすの生産地です。富士山の雪解け水や南アルプスからの山の栄養が豊富に注ぎ込み、栄養豊かな海の駿河湾で育ったしらすは、新鮮で食感が強いのが特徴です。



## もう少しで冬休み！これからは食文化が目白押し！

あと2週間で冬休みが始まります。12月後半～1月前半はたくさんの食文化があります。昔からの風習や、それぞれの食文化に込められた願いなどを簡単に紹介します。

#### 12月22日 冬至

12月22日は冬至です。冬至とは、1年で最も太陽が出ている時間が短い日のことを指します。冬至の日には、「**ん**」がつく食べ物を食べると、運を呼び込めるとされ、「**運盛り**」と言います。特に「**ん**」が**2つある食べ物**は、運盛りの野菜といわれています。冬至の七草は「**南京＝かぼちゃ**」「**れんこん**」「**人参**」「**銀杏**」「**金柑**」「**寒天**」「**饅頭(うんとん＝うどん)**」の7つです。特に定着しているのが、かぼちゃとゆずです。かぼちゃの旬は夏ですが日持ちするため、ゆずは、「融通がきく」という語呂合わせからきており、厄払いの禊で使われています。



#### 12月31日 年越しそば

12月31日の大晦日の年越しには、年越しそばを食べる風習があります。年越しそばには、  
①「**長寿祈願**」：そばの様に、細く長く過ごせることを願って食べられるように。  
②「**厄や災難を切り捨てるため**」：そばは切れやすく、今年の苦労や不運を切り捨て、来年を幸運で迎えられるように。  
③「**健康祈願のため**」：そばの実は風雨にあたっても、日光を浴びると再び元気になる様子から。様々な由来はありますが、どの由来も縁起や験担ぎに関わる内容となっています。



#### 1月7日 春の七草

春の七草を食べる由来は、①1年の**無病息災**を願うため、②正月などでのおせち料理などで**弱った胃を休める**ため、③**冬に不足しがちな栄養**を補うため、などがあります。春の七草は、「**せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(蕪)・すずしろ(大根)**」の7つです。春の七草それぞれにも願いが込められており、縁起の良い1月7日に食べる風習ができたそうです。



他にも、お正月にはおせち料理や、お雑煮などを食べる風習もあります。みなさんも有意義な冬休みや食文化を楽しんでくださいね！冬休み中に過ごす為のポイントも最後に紹介します。

#### 早寝・早起き・朝ごはんも引き続き！

学校が無い日も、規則正しい生活で1日をスタートしましょう。きちんと早寝・早起きをし、朝日を浴びた後で、朝ご飯から1日元気に過ごす為に大切な食事になります。バランスの整った朝ごはんなら尚良いですね。



#### 1日1本、牛乳を飲みましょう！

給食の時には、牛乳がついてきます。成長期に必要なカルシウムを効率よく摂取できるのが牛乳です。冬休みの間は、食事自分で準備する事が多くなると思います。ぜひ、牛乳も1日1本(200ml)飲むように心がけてください。



### 楽しく、元気に冬休み

#### 色々な食材から栄養を摂取して、元気な体を！

給食がない日は自分の好きな物ばかり食べていませんか？3色食品群・6つの栄養素を意識して、色々な食材から栄養をとるようにしましょう。



#### お菓子・ジュースの食べすぎ・飲みすぎ注意

テレビを見たり、ゲームをする機会が増えると、ついお菓子やジュースに手が伸びてしまいませんか？砂糖や油の過剰摂取に繋がってしまいますので、規定量以上の摂取はやめ、3食の食事をきちんと食べましょう。

