

12月食育だより

2024年



年末年始は、行事食に触れる機会に！

年末年始は、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が多くあります。ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。

年末年始の行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

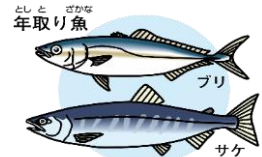
大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば



年取り魚

正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いします。

おせち料理



一つひとつの食材に新年への願いが込められています。「福を重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

お雑煮



関西風雑煮



関東風雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。

人日の節句 (1月7日)

五節句のひとつで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



春の七草

- ◆セリ◆ナスナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

小正月 (1月15日)



邪気を払う小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



もち花

猪名川幼稚園 リモート給食センター見学

給食センターでは、食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝の心をもつための学習として、学校や幼稚園とリモートで給食センター見学を行っています。クイズを通して食材を学んだり、おいしい出汁のひみつも学んだりしました。質問タイムでは、「何人で働いているの?」「作るにはどれくらいの時間がかかるの?」など、たくさんの質問がありました。子どもたちの学びの場だけでなく、調理員にとっても、子どもたちと触れ合える良い機会になっています。これからもいろいろな食べ物を食べて、元気に大きくなってくださいね!



質問タイム♪



給食センターのお鍋の大きさをロープで体感！何人入れるかな？



かつお節のにおいをかいでいます。

作ってみませんか あんこ

- 材料 (約300g分)
- あずき…100g
 - さとう…60g※
 - 塩………ひとつまみ

給食では食パンの日に手作りあんこを作っています。おもちにもパンにも合うあんこを、ぜひ冬休みにご家庭でも作ってみてください。



※給食は甘さ控えめです。甘さはさとうの量で調整してください。

作り方

- ①あずきはさつと水洗いし、たっぷりの水で10～15分ゆで、ゆで汁を捨てる。(渋きり)
- ②ひたひたの水であずきがやわらかくなるまで30～40分ほど弱火でコトコト煮る。アクはこまめにすくう。
★豆が煮汁から出ないように時々差し水をしてください。
- ③あずきに芯がなくなり、やわらかくなったらさとうを入れ、煮つめる。
★指で豆をつぶし、軽い力でつぶれる状態が良い煮具合です。
- ④仕上げに塩をひとつまみ入れる。

冷凍保存もできます！

★あんは冷めると硬くなるので、好みのかたさよりやや柔らかめくらいになったら、火を止めます。