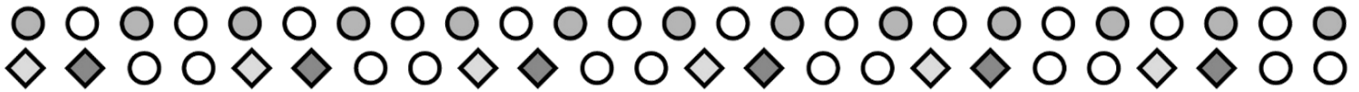




食育たより 冬休み号

令和元年度12月
東松島市学校給食センター
(愛称:ハッピード)
*東松島市のホームページにも
掲載しています。



料理にこめられた願いを知ろう

●おせち料理●

「おせち料理」とは、正月に食べるお祝いの料理です。漢字では「御節料理」と書きます。「おせち」とは本来、暦上の節句のことを指します。その節句に作られる料理をおせち料理と呼んだのですが、現在では節句の1番目にあたる正月の料理を表す言葉として使われています

※節句→1月1日の『元旦』、3月3日の『ひな祭り』、5月5日の『端午の節句』、
7月7日の『七夕』、9月9日の『重陽(ちょうよう)』があります。

田作り ・ たたきごぼう

田作りは、昔いわしを田の肥料にしたことから、たたきごぼうは豊作になると飛んでくる黒い鳥にあやかり、どちらも豊作を願って食べられます。

数の子 ・ 里芋 ・ 八つ頭

数の子、里芋、八つ頭は、卵やいもの数が多いことから、子孫繁栄を願って食べられます

黒豆

黒には魔除けの力があるとされ、「まめ(元気)で暮らせるように」と願って食べられます。

伊達巻き ・ きんとん

伊達巻きは、巻物に似ているので、知識が増えるように、きんとんはお金持ちになるように願って食べられます。

昆布巻き・くわい・れんこん

昆布巻きは「喜ぶ」、芽が出たくわいは「めでたい」に通じ、れんこんは「先が見通せる」として食べられます。

えび ・ たい

たいは「めでたい」に通じ、えびは腰が曲がるまで長生きできますようにと願って食べられます。

★給食のメニューを作ってみましょう★

冬至かぼちゃ

○材料○(4人分)
かぼちゃ・・・200g
砂糖・・・・・・12g
塩・・・・・・少々
しょうゆ・・・5g
みりん・・・・10g
あずき(乾)・12g
水・・・・・・36ml

○作り方○
①あずきを水で洗い、たっぷりの水で煮る。沸騰したら、1度お湯を捨てる。
②今度はあずきが浸る程度の水を加え煮る。沸騰したら、弱火で1時間位煮る。水が足りなくなったら、足す。
※豆が水から出ないようにする。
③あずきが煮えたら、調味料を加えてよく混ぜ合わせながら、味がなじむまでもう少し煮る。
④あずきを煮ている間に、かぼちゃを食べやすい大きさに切り、ゆでるか、蒸しておく。
⑤かぼちゃにあずきをかけて、できあがり。

学校訪問



給食時間に、給食センター所長、栄養士がクラスを訪問し、給食の様子を見ながら、食に関する指導を行っています。

どのクラスでも、協力して給食準備を行い、みんなで楽しそうに給食を食べている様子を見学することができました。

短い時間ですが、児童生徒の様子を直接見ることができる貴重な時間で、とても楽しみにしています。3学期は、小学1年生におじゃましますので、よろしくお願いいたします。