



## 1月の給食目標

## 『地域の食文化を知ろう』

今月は、全国学校給食週間もあるということで、地場産物や郷土料理を多く取り入れています。また、新年を迎えるということで、お節料理にちなんだ献立も、たくさん取り入れています。2年生は、冬休みの家庭科の宿題で、「わが家の郷土料理、行事食調べ」がありましたね。調べた郷土料理と同じものが登場したり、同じけど少し違っていたり、教科と関連させながら給食を食べるのもよいですね。まだまだ寒い日が続きますが、地場産物や郷土料理を味わって食べて、寒さに負けない体にしていきましょう。

栄養教諭 大平美佳

## 行事食

### 「お正月料理・お節料理」

- 雑煮・・・その年の実りと幸せをもたらすと言われる年神様のお供え物だった餅や農産物などを煮込んで食べるため、神様のパワーをもらえると信じられています。
- 黒豆・・・「まめ（元気）に働けるように」という言う意味があります。また、黒色は、邪気を払う色とされています。
- 田作り・・・いわしは、畑を耕す肥料として使われていたため、豊作を祈願する意味があります。
- はまち・・・成長とともに名前が変わる「出世魚」であるため、立身出世を願う意味があります。
- えび・・・長いひげや腰が曲がっている様子から、「腰が曲がるほど長生きする」という長寿祈願が込められています。
- 七草がゆ・・・「春の七草」を1月7日に、おかゆに入れて食べ、1年の無病息災を祈ります。おかゆを食べる風習は中国から伝わり、やがて宮中で流行した「若草摘み」の要素が加わりました。江戸時代に武家の節句に定められると参勤交代を通して全国に広まりました。

せり	なずな	ごぎょう	はこべら	ほとけのざ	すずな	すずしろ
独特の香り。鍋物にも使われる。	別名「ペンペン草」。ミネラル豊富	別名「母子草」。せきどめの生薬にも	花は星型。英語で「chickweed」とも。	コオニタピラコ。タンポポに似てる。	かぶのこと。漢字で「鈴菜」とも*。	大根のこと。漢字で「清白」とも*。

\*すずなには「菘」、すずしろには「蘿蔔」が当てられることもあります。

## 苦手な食材を使って作ってみよう！

献立名／食品名	切り方	一人分量 単位	調理方法等
【きのこリゾット】			
若鶏肉ひき肉		25.00 g	① サラダ油で、にんにく、若鶏ひき肉を炒める。 ② ①に、にんじん、たまねぎを加え、さらに炒める。 ③ ②に、鶏がらスープ、水、洗米した精白米を加えて煮る。 ④ ③全体に火が通ったら、きくらげ、えのきたけを加え、チキンコンソメ、食塩、こしょう、トマトピューレで調味する。 ⑤ ④に、粉チーズ、パセリを加えひと煮立ちしたらできあがり。
にんにく(りん茎)	みじん切り	0.30 g	
たまねぎ	色紙切り	30.00 g	
にんじん	いちょう	5.00 g	
サラダ油		0.50 g	
鶏がらスープ(液体)		2.00 g	
水		140.00 g	
精白米		20.00 g	
きくらげ(乾)	戻してせん切り	1.00 g	
えのきたけ	半分に切ってほぐす	8.00 g	
チキンコンソメ(顆粒)		0.60 g	
食塩		0.15 g	
こしょう		0.03 g	
トマトピューレ		2.50 g	
粉チーズ		4.00 g	
パセリ	みじん切り	2.00 g	

苦手な「きのこ」も洋風の料理なら食べやすくなるかもしれません。トマトピューレの分量を少なめにしてトマトケチャップにしてもよいです。

## 郷土料理を作ってみよう！

献立名／食品名	切り方	一人分量 単位	調理方法等
【しっぽくうどん】			
若鶏胸肉(皮付き)		25.00 g	① 煮干しと昆布で、だしをとる。 ② ①に、若鶏胸肉を加えて煮る。 ③ ②に火が通ったら、はくさい、金時にんじん、だいこん、うどんを加えて煮る。 ④ うどんが好みの固さになったらみりん、こいくちしょうゆ、清酒で調味する。 ⑤ ④に、豆腐、葉ねぎを加え、ひと煮立ちしたらできあがり。
はくさい	1.5cm程度	30.00 g	
金時にんじん	せん切り	5.00 g	
だいこん	せん切り	20.00 g	
水		170.00 g	
煮干し(だし用)		2.00 g	
だし昆布		1.00 g	
本みりん		0.50 g	
こいくちしょうゆ		2.50 g	
清酒(上撰)		1.00 g	
豆腐	角切り	35.00 g	
うどん(生)		40.00 g	
葉ねぎ	小口切り	5.00 g	

献立名／食品名	切り方	一人分量 単位	調理方法等
【百花の雪花】			
たかな(百花)	2cm幅	85.00 g	① 煮干しでだしをとる ② たかなを塩ゆでして水につけ、アクを抜き、絞って水気を切る。 ③ 鍋にサラダ油を入れて熱し、豆腐を崩しながら入れて炒める。 ④ ③に、①を加え、こいくちしょうゆ、みりんを調味する。 ⑤ ④に、②を加え、ひと煮立ちしたらできあがり。
ゆで塩		0.80 g	
サラダ油		1.20 g	
油揚げ	短冊切り	8.00 g	
豆腐(絞)		60.00 g	
煮干し(だし用)		1.00 g	
こいくちしょうゆ		4.00 g	
本みりん		0.70 g	

香川県の代表的な郷土料理作りにチャレンジしてみましよう。好みの食材を加えて、オリジナル郷土料理を作ってみてもよいですね。

