



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・3年生は、家庭科で郷土料理について学習しましたね。知っている郷土料理があったり、同じだけど少し違っていたりと、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さ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。

「春の七草」



新しい食文化にチャレンジしてみよう！

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【年明け八菜うどん】			
豚モモ(脂身付き)	25.00 g		① 昆布と煮干しで、だしをとる。 ② 豚肉に、しょうがと酒で下味をつける。 ③ 鍋に酒を入れ、②を炒める。 ④ ③にたまねぎを加えて、さらに炒める。 ⑤ ④に①を加えて、ひと煮立ちさせる。 ⑥ ⑤が沸いたら、生しいたけ、金時にんじん、だいこん、ごぼうを加え、ひと煮立ちさせ、はくさい豆腐を加えて、さらに煮る。 ⑦ ⑥に、こいくち、みりん調味し、葉ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。 ⑧ 器に温めたうどんを入れて⑦をかけてできあがり。
しょうが	0.50 g	すりおろす	
酒	2.00 g		
たまねぎ	10.00 g	薄切り	
酒	1.00 g		
水	170.00 g		
煮干し(だし用)	2.00 g		
だし昆布	1.00 g		
生しいたけ	5.00 g	薄切り	
金時にんじん	20.00 g	いちよう	
だいこん	20.00 g	いちよう	
ごぼう	5.00 g	ささがき	
はくさい	15.00 g	1.5cm程度	
豆腐	35.00 g	一口大	
こいくちしょうゆ	2.50 g		
みりん	0.50 g		
葉ねぎ	5.00 g	小口切り	
うどん(生)	40.00 g		

「八菜」は、「やさい」と読みます。厚生労働省の郷土料理のページにも載っていますが、まだ馴染みがないと思います。

『年明けうどんとは、純白で清楚なうどんに紅を添えた、紅白のめでたいうどんを年初め(1月1日～15日)に食べることで、その年の幸せを願うものです。給食の年明けうどんのレシピは、「未来を生きる香川県の子どもたちに、香川県発の新しい食文化をめざす年明けうどんを知ってもらい、家庭や地域に伝承していきたい」という思いから、2018年度の「伸びざかりの子どもたちとつくる年明けうどんプロジェクト」において、栄養教諭等の協力のもとに開発されました。』

—うどん県の県産品紹介ポータルサイト「LOVE さぬきさん」より引用—

三豊中学校では、1月25日(水)に実施予定です。紅には、金時にんじんを使用しています。インターネットで調べると、作り方もいろいろありますが、三豊中学校ならではの作り方となっています。

家庭では、うどんを温めて器に入れ、具だくさんの汁をかけますが、給食では、打ち込みうどんのように、野菜等と、うどんと一緒に煮込んで盛り付けるようにしています。

ですので、家庭で、うどんを別に温める場合は、だしの分量を減らしてください。家庭でオリジナル年明けうどんを作ってみるのもよいですね。