



みとちゃん

12月 給食だより

令和5年(2023年)
水戸市上中妻小学校

日本に伝わる「行事食」

「行事食」とは、季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理のことをいいます。「行事食」には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。日本には、地域ごとにさまざまな伝統行事があり、四季折々の自然から生み出される食材を使って、季節の節目に食べられている「行事食」があります。日本に伝わる「行事食」のうち、特に年末年始に食べられるものをいくつか紹介します。

そして、年末年始を元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。

今年の冬至は、12月22日です。

12/22
冬至

1年でもっとも夜が長い冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると運があがるといわれています。茨城県内では、「ん」のつく7つの食材、だいこん、にんじん、南瓜(なんきん)、いんげん、すいとん、こんにゃく、ぎんなんなどをいれた「七運汁」を冬至に食べる風習のある地域もあります。

また、冬至によく食べられるかぼちゃと小豆と一緒に煮る「いとこ煮」は、茨城県の郷土料理としても知られています。「いとこ煮」という名前の由来は諸説あり、野菜や豆は畑でとれるもので、いとこのようなものだからという説などがあります。かぼちゃも小豆も、保存がきき栄養価が高いので、かぜをひかずに冬を乗り切るために、冬至に食べられるようになったといわれています。

茨城県は、「江戸崎かぼちゃ」や「那珂かぼちゃ」、「茂宮かぼちゃ」など全国的にも有名なかぼちゃの生産地があります。



年越しそば【12月31日】



大みそかに食べる「そば」のことをいいます。そばを食べる理由は、そばが細く長く伸びることにあやかっ、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、いろいろな意味があります。

おせち料理【お正月】



新しい年を迎える、お祝いの料理です。めでたい材料が使われています。めでたいの「たい」、よろこぶの「こんぶ」、腰が曲がるまで長生きできるようにという「えび」などです。

その他、「黒豆」や「数の子」等、それぞれ意味のある食材が使われています。

お雑煮【お正月】



もちの入った汁物で、地域や家庭によって、具材も味付けもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。また、お雑煮を作らない地域もあります。

七草がゆ【1月7日】



七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれています。古来より身体を邪気から守るための行事食として親しまれてきました。春の七草は「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」です。



市内統一献立



MITO ごはん

コッペパン みとちゃんブルーベリージャム 牛乳
あじフリッター 大根サラダ 具たくさん豆乳スープ

★「みとちゃんブルーベリージャム」は水戸市酒門町のブルーベリーを使ったジャムです。



我が家のおすすめ料理

～野菜をおいしく食べるレシピ～

和風ミネストローネ

《寿小学校 5年生 保護者 小泉 文子さん考案レシピ》



《材料（約4人分）》

- | | |
|--------------------|---------------|
| • にんじん 1個 | • ブロックベーコン 適量 |
| • れんこん 1個 | • 絹揚げ |
| • ごぼう 1本 | (又は厚揚げ) 1パック |
| • マッシュルーム 1パック | • オリーブ油 適量 |
| (椎茸やしめじなどのきのこ類でも可) | • 水 適量 |
| • セロリ 1本 | • 顆粒コンソメ 適量 |
| • トマト 1個 | • 味噌 適量 |
| (又はトマト缶 1缶) | |

《作り方》

- ① 野菜やベーコン、絹揚げはさいの目切り（角切り）にする。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、トマト以外の火が通りにくい物から入れて炒める。
- ③ 水とトマトを入れ煮立たせ、アクをとる。
- ④ 顆粒コンソメを入れる。
- ⑤ 味噌で味を調べて完成！



★おすすめポイント★

キャベツや玉ねぎ、じゃがいもなど、冷蔵庫にある野菜は大体なんでも合います！



12月6日(水)に「台湾バナナ」を提供します！



12月6日（水）に、市立小学校・義務教育学校で「台湾バナナ」を提供します。また、「台湾バナナ」の提供に合わせて、台湾の食文化を取り入れた特別な献立を実施します。

「台湾バナナ」は、ねっとりした舌触りと濃い甘み、強い香りなどが特徴です。

台湾は暖かいため、バナナは一年中生育、収穫されています。ただし、常夏のフィリピンなどと違い四季があるため、夏場と冬場では生育速度に大きな差があります。一般的にじっくりと日数をかけて生育していくほうが味に深みや濃厚さが加わるため、寒い時期に収穫されたものが美味しいとされています。

給食を通して、台湾のことを知ってもらえればと思います。



G7サミットについて知ろう！～「カナダ」～



今月の「G7献立」のテーマは、カナダです。

カナダは、ロシア連邦に次いで国土面積が世界で2番目に大きな国であり、「世界三大瀑布」に数えられる「ナイアガラの滝」や、オーロラの聖地として有名な「イエローナイフ」など、各地で雄大な自然の景観を見ることができます。広大な国土の中には、様々な気候・風土が存在し、地域ごとに、特色のある食文化が形成されています。

太平洋、大西洋、北極海の3海に面し、特に、大西洋に面する東海岸の地域では、ロブスターやサーモン、ズワイガニなどの海の幸に恵まれています。

6月に始まった「G7献立」も今月が最後です。今後も給食を通して楽しく学んでもらえる献立作りをしていきます。

G7 献立(カナダ)



メープルパン 牛乳 サーモングリル アップルドレッシングサラダ ベーコンチャウダー