



もうすぐみなさんが楽しみにしている冬休みがやって来ます。冬休みには大晦日や正月などの行事があり、それに合わせた行事食があります。これらの行事食を通して、家族とのコミュニケーションを深め、また食文化を考えるきっかけにもしてほしいと思います。

## 正月料理

### 食文化を『知って』、『受け継いで』、『伝えていこう』

おせち料理は大昔から食べられてきましたが、今のようにそれぞれの料理に願いを込め、重箱に詰めるようになったのは、江戸時代の終わりごろと言われています。健康や幸せなどの願いを込めた食べ物や貴重なごちそう、めでたい色の料理も入っています。



#### おせち料理

#### 田作り



昔は干したいわしを田んぼの肥料にしていました。「豊作」を願って食べられます。

#### こぶまき



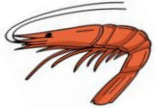
よろこぶに通じ、「1年楽しく暮らせますように」という願いが込められています。

#### くりきんとん



きんとんは金の塊のこと、くりは「運をよびこむとして、豊かさや勝負運」を願っています。

#### えび



えびのように、「腰が曲がるまで長生きできますように」という願いが込められています。

#### くろめ



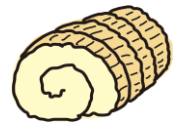
「元気に働き、健康に暮らせますように」という願いが込められています。

#### れんこん



あなあ穴が開いていることから、「見通しの良い1年を過ごせますように」という願いが込められています。

#### だてまき



まきものに似ていることから、「勉強がよくなりますように」という願いが込められています。

#### 鏡餅

正月にお供えする丸い餅のことで、モチは長くのびるので、長生きするようにとの願いも込められています。上にのせる橙は、「子孫が代々栄えますように」との意味があります。



#### 雑煮

年越しのときにお供えした餅や野菜を、元旦に1つの鍋に入れて煮て食べたのが始まりです。たくさんの食べ物をいっしょに煮るので雑煮と言います。材料や味は地域によって特色があります。



### 12月の献立から

#### ☆くわいのからあげ

くわいは、福山市で多く作られている冬が旬の野菜です。大きな芽が出るところから「縁起のよい」食べ物と言われており、おせち料理によく使われます。



#### ☆うずみ

福山市の郷土料理です。江戸時代の倭約政治により、ぜいたく品とされた鶏肉やえびなどの具を、ごはんの下に入れて、見えなくしてうすめて食べたのが始まりと言われています。

#### ☆呉っ子元気パンプキンカレー、ゆずレサダ

昔から冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひきにくくなると伝えられています。給食では、呉っ子元気カレーに、かぼちゃを入れています。ゆずの果汁入りドレッシングを使ったサラダも出ます。

かぼちゃは英語で、「パンプキン」だよ!



### 料理紹介 ~12月の給食より~

#### ごまあえ



野菜をしっかり食べよう!!

〈材料 4人分〉

- 〔ほうれんそう 150g
- ゆで塩 少々
- にんじん 1/4本
- 白菜 200g
- 白すりごま 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 白ごま 小さじ1/2

〈作り方〉

- ① ほうれんそう(2cm長さ)、にんじん(せん切り)、白菜(1cm幅)を切る。
- ② ほうれんそうは塩ゆで、にんじん、白菜もそれぞれゆでる。
- ③ 鍋にAの調味料を入れ、煮立たせ、その中に②でゆでた野菜を入れ、さらに炒った白ごまを加え、味を含ませ火を止める。
- ④ 自然に、または冷蔵庫に入れ、冷ます。

野菜をゆでて、調味料と煮合わせることによって、野菜にしっかり味がなじみ、やさしいけれど、奥深い味わいになっています。



給食では、ごまあえは加熱して調理しています。