



今年も残すところあと1か月です。そして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お正月などの行事があります。これらの行事を通して、家族とのコミュニケーションを深め、日本の文化を考えるきっかけにもしてほしいと思います。

伝えていきたい お正月の食文化

おせち料理

「おせち」とは、もともと季節の変わり目の節日に食べた料理ですが、今ではお正月に食べるお祝いの料理をさします。それぞれの料理には、新しい年が良い年となるよう、さまざまな願いが込められています。



料理に込められた
願いを知ろう

おせちのきもち

線でむす
線で結ぼう!



【田作り】



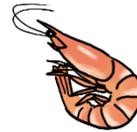
【だてまき】



【きんとん】



【黒豆】



【えび】



【れんこん】

①まじめにはたらく

②長生きする

③先を見通す

④お金にめぐまれる

⑤頭がよくなる

⑥豊作

(野菜や米などが多く収穫できること)

お雑煮

もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物です。日本全国には、いろいろな雑煮があります。

【おもちの形】

東日本では角もち、西日本では丸もちが多いようです。



七草がゆ

「春の七草」を刻んで入れたおかゆを食べてお正月のごちそうにつかれた胃を休め、1年間の健康を祈ります。

【春の七草】

せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ



<おせちのきもちの答え>

【田作り】→⑥干した魚を畑の肥料に使っていたから。【だてまき】→⑤巻物(書物)をイメージしているから。【きんとん】→④黄色を黄金に見立てているから。【黒豆】→①「まじめ」にはたらくことから。【えび】→②腰が曲がるまで長生きできるように。【れんこん】→③穴から向こうがよく見えることから。

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の旬の野菜です。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(うずめて)食べたのが始まりだと言われています。

☆呉っ子元気パンプキンカレー、ゆずドレサラダ

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、かぼちゃを使った呉っ子元気カレーと、ゆずの果汁を使ったサラダが出ます。



料理紹介 ~12月の給食より~

キムチ鍋

材料(4人分)

豚もも肉こま切れ	100g
白菜	160g
白菜キムチこま切れ	60g
にんじん	40g
焼き豆腐	80g
太もやし	40g
にら	20g
中みそ	40g
煮干し	12g
水	500g

作り方

- ① 煮干しで出しをとる。
- ② 白菜は2cm幅に、にんじんは薄い短冊切りに、にらは3cm長さに切る。焼き豆腐は、2cmの角切りにする。
- ③ 出しを煮立て、豚肉・にんじん・白菜・もやし・焼き豆腐を順に入れて煮る。
- ④ キムチを入れる。
- ⑤ みそを溶き入れる。
- ⑥ にらを入れて一煮立ちさせる。

鍋料理は、野菜をたくさんとることができ、体も温まります。

給食ではトックを入れています。具材をアレンジして作ってみてください。