

給食だよ

家庭数

令和4年1月号

さいたま市立西原小学校

新しい年がスタートしました。1年間を健康に過ごすためには、しっかり食べて丈夫なからだをつくるのが第一歩です。今年も「食」について考えていきましょう。



親から子へ伝えたい日本の伝統料理

日本は周囲を海で囲まれている島国で、南北に長い地形が特徴です。地域によって気候や風習が異なることから、各地で様々な食文化が形成されてきました。お正月に家庭で作って食べられている「お雑煮」は、地域や家庭の味が受け継がれている伝統料理の一つです。お餅の形やだし味など、地域や家庭ごとにお雑煮は様々です。みなさんのご家庭では、どのようなお雑煮を食べているのでしょうか？子どもたちへ家庭の味を伝えていけるといいですね。

お国自慢のお雑煮の例



東京

鰹節でとっただしに、醤油の味つけをした汁です。焼いた角餅、小松菜、鶏肉などのシンプルな具が定番です。

京都

丸餅や里芋、大根等の入った西京味噌の汁に花鰹をのせていただきます。丸く物事が収まるようにと具は丸く切ります。

新潟

大根、人参、長ねぎ、こんにゃく等具たくさんのお雑煮に塩鮭を入れイクラをトッピングした親子雑煮です。

1月の行事と行事食

★7日 七草がゆ

「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)」の「春の七草」を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を祈ります。



★11日 鏡開き

お正月にお供えていた鏡餅を木づちや手で割ってお汁粉やお雑煮にします。「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っています。



★15日 小正月

昔の暦で1月15日は、年の初めの満月の日とされました。1年の健康と豊作を願い、悪い気を払うとされた赤い色のあずきを入れたおかゆやごはんを食べる習慣があります。

