

1月 給食だよ!

函館共愛会保育
栄養士
R5・1・4

あけましておめでとうございます。今年も旬の食材を活かしたおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。クリスマス・お正月と、ごちそうを食べる機会が続くと胃は疲れてしまいますので、さっぱりした食べ物や和食などを取り入れ、疲れた胃を癒してあげましょう。

～七草がゆを食べよう～

1月7日の朝に、春の七草を入れた「七草がゆ」を食べて1年の健康を祈る慣習があります。春の七草は生き生きとした青菜のまま冬を越すのが特徴で、寒さに負けない生命力にあやかっているとわれ、七草の葉菜にはビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれているので、お正月のご馳走で疲れた胃腸にやさしい食事と言えます。



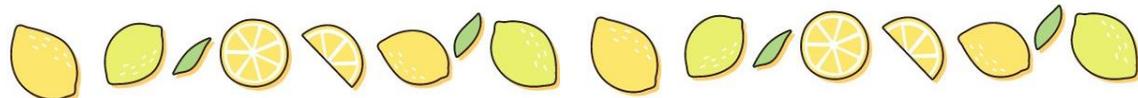
《今月のためして料理：魚のレモン風味焼き》

〈材料〉4人分

鱈切り身・・・4切れ (1切れ約100g)	レモン汁・・・小さじ2	片栗粉・・・適宜
砂糖・・・小さじ2	鶏ガラスープ・・・小さじ2	ごま油・・・小さじ2
	塩コショウ・・・少々	

〈作り方〉

- ① 鱈は洗ったあと、水気をしっかりきる。
- ② ボウルか大きめの袋に①の鱈と、分量の砂糖・レモン汁・鶏がらスープ・塩こしょうを入れてよく揉みこむ。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、フライパン等にごま油を熱し鱈を中火で両面こんがり焼いたら出来上がりです。



年中行事と食べ物

行事は毎年決まった時期に行われるもので、日本には、昔から四季折々に受け継がれてきた行事がたくさんあります。そして、その行事にはその季節や内容に合わせた特別な食事があり、これを「行事食」といいます。

行事食には、その地域の特産品や旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩の一つにもなっています。家族の健康や幸せを願う意味が込められ、大切にされてきた行事食ですが、近年は作ったり食べたりする機会が失われつつあると言われています。日本のよき伝統である食文化を理解し、守っていこうとする気持ちを育むことはとても大切です。

伝統的な行事と食事

1月 お正月 おせち料理・お雑煮



お正月には、「歳神様」を家にお迎えします。おせち料理は、もともと神様にお供えする食事です。神様と同じものを食べることで、力を分けてもらい1年を元気に過ごすことができると考えられています。お雑煮もお正月のお祝い料理として食べられてきたものです。地域や家庭によって、作り方や食べ方、具の種類も違います。



人日の節句 七草がゆ



春の七草（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）の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を祈ります。

鏡開き お汁粉



神様にお供えしていた鏡餅を、手や木づちなどで割って、おしるこなどに入れて食べます。

その他の月の行事食

- | | |
|----------------------|------------------|
| 2月節分→福豆・恵方巻き | 10月十五夜・十三夜→月見だんご |
| 3月桃の節句→ちらしずし・ひなあられ | 11月七五三→千歳飴 |
| 5月端午の節句→ちまき・柏餅・よもぎ団子 | 12月冬至→かぼちゃ料理・小豆粥 |
| 7月七夕→そうめん・丑の日→うなぎ | 大晦日→年越しそば |
| 9月秋分の日→おはぎ | |