

お家の方といっしょに読みましょう！ 給食だより



ごはん まあだ!?

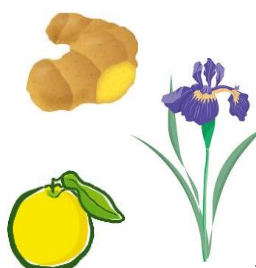
平成 27 年 12 月 朝倉郡学校栄養士

12月になり、毎日があたたく過ぎていくようです。年末年始は、冬至や年越し、お正月など、日本古来の行事があります。それぞれの行事の由来やその行事に込められた願いにふれるよい機会ですね。今月号には、そのような年末年始の食事の話題を集めてみました。

食べ物クイズ

冬至の日に、湯船に浮かべるならわしがあるものは、次のどれでしょうか？

- ① しょうが
- ② しょうぶ
- ③ ゆず



年の始めの行事食

年末は、新しい年を迎えるためにおせち料理や雑煮の準備をします。おせち料理には、「家族が一年間健康に暮らせますように。」「農作物がたくさん実りますように。」などの願いが込められています。



かずのこ

たくさんの卵があるので、**子孫繁栄**の意味があります。

黒豆 マメ(健康)に暮らせるよ
うという意味があります。

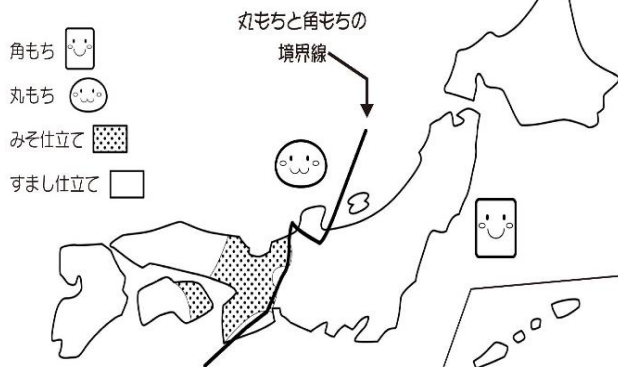
田づくり 昔は、いわしを田の肥料に
していたことから、**豊作になる**
ようという意味があります。

えび 腰が曲がるまで**長生きする**
ようになど、**長寿**の意味があ
ります。



お正月料理の由来

雑煮 マ ッ プ



日本では、地域や家庭ごとに特色のある雑煮があります。「博多雑煮」には、**ぶり**や**かつお菜**が入るのが特色です。あなたのお家では？



おいしいはなし

世界の年越し料理

欧米の国々では？

アメリカ、フランス、ドイツ、ブラジルなどの国々では、正月よりも、クリスマス前後に休暇を取り、家族で集まってごちそうを食べるのが一般的です。料理は七面鳥の詰め物が定番で、ケーキやお菓子もあります。

正月に食べる縁起がよい食べ物には、コインの象徴と考えられる豆を使った料理、富がたくさん詰まっているといわれるソーセイジ、陶器の人形やコインが入ったケーキなどがあります。

アジアの国々では？

アジアの中でも、旧正月の習慣がある中国、韓国、台湾、ベトナムなどは、旧正月(旧暦での正月)に盛大に新年を祝います。

旧正月に食べる料理には、中国では水餃子、韓国ではトックという餅が入った雑煮、モンゴルではボーズ(羊肉の蒸し餃子)などがあります。

クイズのこたえ

正解は、③ゆずです。

ゆず湯に入ると、1年間風邪をひかないといわれています。ゆずは、血行をよくして体を温め、かぜを予防する働きがあります。ちなみに、②のしょうぶは、5月5日の端午の節句の日に、湯船に浮かべます。強い香りて邪気をはらうという意味があるそうです。

「鯛」「ぶり」「れんこん」「里いも」などの食材、「栗きんとん」「昆布巻き」「紅白なます」などの料理には、どのような意味があるのでしょうか？ 調べてみましょう。

イ70ンメモ

かぼちゃのポタージュ

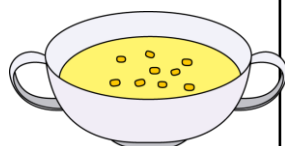


【材料】4人分

- ベーコン・・・20g
- 玉ねぎ・・・120g
- かぼちゃ・・・200g
- バター・・・10g
- 牛乳・・・200cc
- スライスチーズ・・・1枚
- 水・・・100cc
- コンソメ・・・4g
- 塩・こしょう・・・少々
- パセリ・・・少々

【作り方】

- ① ベーコンは1センチ幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。かぼちゃは1cm厚さの薄切りにする。
- ② 切ったかぼちゃ2/3量を耐熱皿に入れ、ラップをして柔らかくなるまで電子レンジで加熱し、つぶしておく。
- ③ バターを鍋に熱し、ベーコン、玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎが透明になったら、のこりのかぼちゃを加えて炒める。
- ④ ③に水とコンソメを加えて煮る。かぼちゃが柔らかくなったら、②のつぶしたかぼちゃ、牛乳、スライスチーズをちぎって入れ、焦がさないように煮込み、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ 器にスープを入れて、刻んだパセリをかけてできあがり。(生クリームを少量かけると、さらにおいしくなります)



冬至やクリスマスのメニューにいかがですか？

