



1月食育だより

【今月の目標】

食について考えよう

謹賀新年

明けましておめでとうございます。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってください。



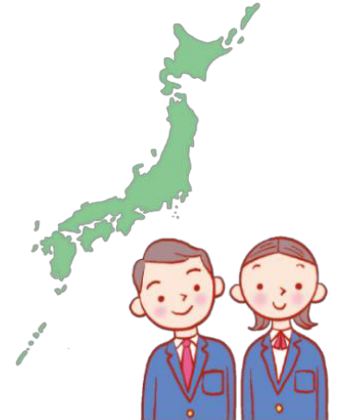
今年はうさぎ年

うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!

郷土料理について考えよう

郷土料理には意味がある

学校給食では、山梨県をはじめ全国各地の「郷土料理」を取り入れています。「郷土料理」とは、その土地の産物を活用して風土にあった調理によって作られた料理のことです。例えば山の地域だったら野菜類、海の地域だったら魚介類を使った食材が想像できるかと思えます。また、季節や気候といった環境によって、食材の保存やその土地に住む人の状況によって考えられた料理もあります。自分の地域ではよくある食材や料理も、ほかの地域では珍しかったりするので、「これは郷土料理だったの!」という驚きもあるかもしれませんね。



おせちも雑煮も身近な郷土料理

郷土料理には、先人たちの知恵や工夫、想いが詰まっています。お祭りなどの習わしで口にすることがありますが、身近な郷土料理といえば、正月に食べるおせちではないでしょうか。代々栄えますように、元気に過ごせるように、といった願いが込められている料理がそろっています。

おせちをすべて一から準備して調理できれば素晴らしいですが、とても大変なことですね。中学生のみなさんなら、まずは雑煮を作ってみてはいかがでしょうか。雑煮も立派な郷土料理です。お家の雑煮は何でだしを取って、どんな具材を入れるのか、聞いてみると良いですね。

全国さまざまな雑煮文化

宮古くるみ雑煮(岩手県)



具たくさんで、もちが甘いくるみだれにつけて食べる。

白みそ雑煮(京都府)



白みそ仕立てで、材料は全て丸い形にしている。

小豆雑煮(鳥取県)



山陰地方に多い雑煮で、縁起の良い小豆の汁。