

給食だより

さいたま市立与野南中学校
給食室

☆ 日本の伝統文化に触れてみましょう ☆

冬休みは、年越しやお正月、七草がゆ、鏡開きなどさまざまな行事があります。どの行事も昔から伝えられてきた大事な伝統文化です。それぞれの行事で食べられている行事食を紹介します。

年越しに食べるものは？



年越しそばは、江戸時代ごろから食べられていました。

由来については下記のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので、邪気をはらうため。
 - ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
 - ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。
- 地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚（さけやぶりなど）を食べたりする風習があります。

かすのこ



かすのこは、にしんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

黒豆



まめで健康に暮らせますようにという意味が込められています。

田づくり



昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらす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。



おせち料理の由来

《七草がゆ》

一年の無病息災を願って食べられます。祝膳や祝酒で弱った胃を休めるためとも言われています。



せり



すずな



はこべら



なすな



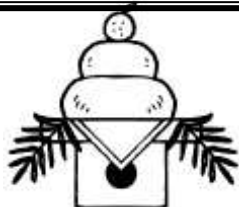
ごぎょう



すずしろ



ほとけのざ



割らないで開く鏡もち

1月1日は鏡開きです。正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使います。割ったおもちは、お汁粉やお雑煮にして食べます。

今月の献立から

5日(木)若谷さんのくわいごはん

いつも小松菜を納品して下さるさいたま市緑区の若谷農園で生産されたくわいを使ったごはんです。くわいは独特な苦みがありますが、油で揚げるとそれほど気にならなく食べられます。くわいは地域の直売所や年末の農産物直売会などのイベントで販売されていたりします。小さいサイズはお値段もお手ごろなので、年末はぜひくわい料理にチャレンジしてみてください。



ひとつひとつ丁寧に洗います。



11日(水)日本味めぐり「愛知県」

12月の人気献立3位に入った愛知県の郷土料理給食でした。鬼まんじゅうは給食室で手作りしました。材料も少なくとても簡単なので、ご家庭でもぜひチャレンジしてみてください。

18日(水)世界味めぐり「アメリカが州国」

チーズステーキはペンシルベニア州フィラデルフィアの名物料理です。炒めた牛肉と溶かしたチーズを挟んだホットサンドです。給食では豚肉を使用しました。お肉たっぷりてみんなよろこんで大きな口でかぶりついていました。

炒めたお肉とチーズをはさんでオープンで焼きます。



作ってみよう! 給食メニュー

鬼まんじゅう

～作り方～

材料	
小麦粉	50g
砂糖	大さじ4
さつまいも	160g

- ① さつまいもは角切りにし、水にさらしてアクを抜いておく。
- ② ①の水を切り、さとうをまぶして30分ほどおく。
- ③ ②に小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる
- ④ カップに入れて15～20分程度蒸す。

さつまいもがごっごっ見える様子から、鬼の角や金棒を連想してつけられた名前ようです。

11月 人気献立ランキング

- 1位 11/27 和風きのこスパゲッティ ごまドレサラダ スイートポテトパイ (0.1%)
- 2位 11/26 クッパ さわらの韓国風焼き チョレギサラダ (0.3%)
- 3位 11/12 秩父かて飯 県産卵の厚焼き卵 秩父まゆ玉汁 りんご (0.6%)
- 11/8 さつまいものシナモンちぎりパン ひよこ豆とウインナーのトマト煮ツナサラダ (0.6%)
- 11/7 さんまごはん 山東菜のなめたけ和え 呉汁 ゆずとみかんのかみかみゼリー (0.6%)



12月 人気献立ランキング

- 1位 12/20 海の幸スパゲッティ クリスマスサラダ シューレン風ケーキ (0.2%)
- 2位 12/10 黒糖きなこトースト 冬野菜シチュー ひじきのマリネ (0.5%)
- 3位 12/11 鶏めし めひかりから揚げ みそ煮込みうどん 鬼まんじゅう (0.6%)
- 4位 12/16 鶏肉と大根のカレー(麦ごはん) 巣ごもり卵 フレンチサラダ (0.7%)
- 5位 12/6 ビビンパ(麦ごはん) わかめトックスープ チヂミ (0.8%)

