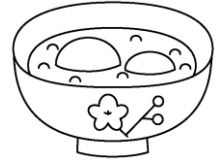




給食だより1月

<1月11日は鏡開きです。>

1月11日になると鏡開きをします。鏡餅はお供えしたもので、刃物で切ることは避けて、木づちや手などで小さく割って、ぜんざいやあらねなどにして食べます。



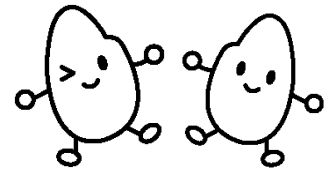
● どうして飾るの？鏡餅



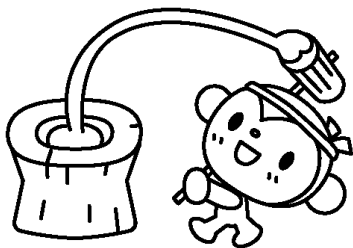
鏡餅は「年神様」にお供えするものです。そうして神様にささげたものと同じものを食べることで、1年を健康に過ごすための力をもらおうと考えられています。また、鏡餅の飾りにも意味があり、例えば「だいたい」には「家が代々続くように」などの意味があります。

● もち米とうるち米は何が違うの？

もち米を蒸してつくともちに、うるち米を炊くとごはんになります。栄養成分に大きな差はなく、でんぷんの種類が違います。でんぷんにはアミロースとアミロペクチンがあり、アミロペクチンのほうが粘りが出ます。もち米はほとんどがアミロペクチンで、うるち米はアミロースも含むため、もち米の方がもちもちとしているのです。



● 日本の伝統的な食文化を伝えていきましょう



日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわってきました。また、国土が南北に長く気候が異なるため、地域により、用いられる食材に違いがあります。季節ごとの行事食や郷土料理を食べて、話題にしてみましょう。そして、日本の伝統的な食文化を子どもに受け継いでいきましょう。

🍲 今月の給食 🍲

みなさんはぜんざいを食べることはありますか？最近では家庭でぜんざいを作る機会も少なくなり、小豆が苦手な子どもたちも増えているように思います。

そこで、給食では一年に一度、乾燥の小豆を煮てぜんざいを作っています。しかし、シンプルなぜんざいは食べにくいと思い、いろいろ工夫をしています。今年のぜんざいは、小豆ばかりではなく、栗とさつまいも、誤嚥の可能性も考え米粉のマカロニを使い、甘酒でやさしい甘さに仕上げた変わり種ぜんざいとなっています。

食べたことがない子や、小豆が苦手な子にも少しでも興味を持ってもらえたらいいと思います。