

食育だより 12月

令和5年度



(毎月19日は食育の日)

北名古屋市給食センター

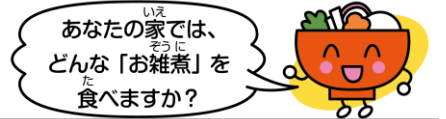
★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夜の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

バラエティーに富んだ「お雑煮」

正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。お雑煮は地域や家庭によって異なり、違う食材、味付け、もちの形、調理法など、さまざまです。

各地の特色あるお雑煮を見てみよう



<p>岩手県 （三陸沿岸北部地域）</p> <p>くるみ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、サクヤ凍り豆腐、根菜類、焼いた角もちを入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。</p>	<p>宮城県 （仙台地域）</p> <p>仙台雑煮</p> <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角もちを入れる。だしをとった焼きハゼものをせる。</p>	<p>千葉県 （上総地域）</p> <p>はば雑煮</p> <p>焼いたりゆでたりした角もちをお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p>
<p>愛知県</p> <p>雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角もちと伝統野菜の「もち菜」、鶏肉を入れる。もち菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p>	<p>大阪府</p> <p>白みそ雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸もち、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p>	<p>島根県 （東部地域）</p> <p>小豆雑煮</p> <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸もちを入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p>
<p>山口県 （萩市）</p> <p>かぶ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、丸もち、かぶ、みつば、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p>	<p>香川県</p> <p>あんもち雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸もちを入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。</p>	<p>福岡県 （博多地域）</p> <p>博多雑煮</p> <p>焼きアゴのだしに、ブリ、丸もち、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。</p>