

～食育だより～

おしゃもじ通信 第9号

令和5年12月21日
小金井市立緑小学校
栄養士 若山加奈子

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。

✨きれいな見えても実は……



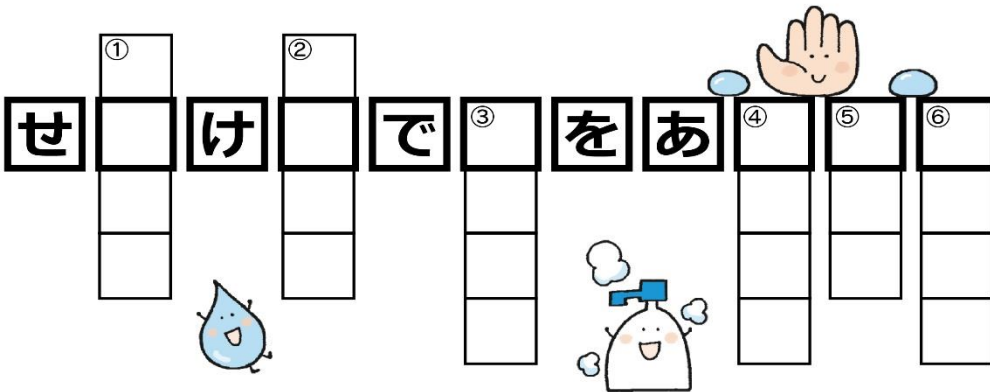
わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

～栄養士からのメッセージ～



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
ふとわくなかことばがあらわれます。

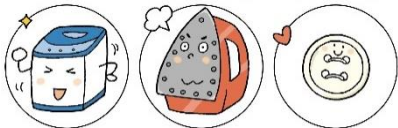


- ① 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- ② 二分の一のこと。
- ③ 寒い時に手にはめるもの。
- ④ 卵の黄身。
- ⑤ 温かさや冷たさの度合い。
- ⑥ 体を動かすこと。

『病気からからだを守るため せ□け□で□をあ□□□ !』・・・答えは裏面

保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっ



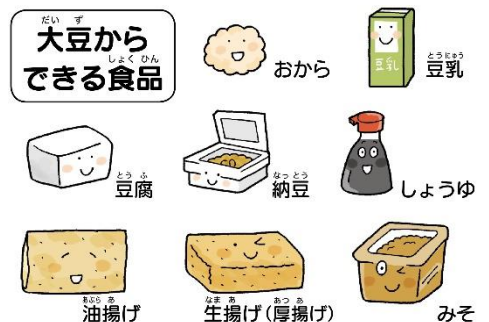
いたらボタンつけなどをよろしくお願いたします。

白衣や帽子の洗濯をいつもありがとうございます



☆☆「すがたをかえる大豆」3年生との学習☆☆

3年生の国語科で「すがたをかえる大豆」という説明文を読む学習がありました。そこで、その一環として総合学習で栄養士が大豆に関する話をさせてもらいました。大豆は様々な加工品に姿を変えて、給食や家庭で食べられていることを知り、子供たちの大豆に対する興味が高まりました。



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

☆☆ もういくつ寝るとお正月～あなたの家の「お雑煮」は？～ ☆☆

新しい年の始まりとなるお正月には、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。ご存知のように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味付け、もちの形、調理法など、実にさまざまです。

あなたの家では、
どんな「お雑煮」を
食べますか？



沖縄県にはお雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。



※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

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、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。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、焼いた角餅を入れる。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餅をお椀に入れて、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、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅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>白味噌雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、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、焼かない丸餅を入れる。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、丸餅、かぶ、みつ葉、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、甘いあん入りの丸餅を入れる。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、丸餅、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> 

代々受け継がれてきたものだけではなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の一つです。