

食育だより



令和3年度 1月号

男鹿市立小中学校
南部共同調理場

新年明けましておめでとうございます

2022年が始まります。久しぶりの給食は14日金曜日に始まります。さて1月15日の小正月料理といえば「きゃのこ汁」です。小正月は、年末年始のいろいろな行事が終わり、ほっと一息つく時間で、特に昔は家事で忙しかった女性がようやく休める時でした。何回も料理しなくて済むように、大鍋に「きゃのこ汁」を大量に作って、小正月中ずっと食べていました。この食文化は、男鹿潟上南秋以北の秋田県、青森県津軽地方、山形県酒田市などでみられます。最近ではあまり作られなくなってきた郷土料理を給食で食べてみてその文化や味を伝えてほしい料理の一つです。



冬休みには、何を食べて過ごしますか？

かずのこ かずのこはにしの卵巣。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せうよ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。

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

雑煮いろいろ

雑煮は各家庭や地域によって、味や食材がさまざまです。角餅、丸餅、みそ味、しょうゆ味。あん入りのお餅を食べる地域もあります。日本各地で多種多様な特色のある雑煮があります。みなさんのおうちはどんな雑煮ですか？

むかしから七草がゆ

むかしから七日月には七草がゆを食べる風習があります。もともとは、米・麦・小麦・あわ・きび・だいず・あずきの7しゆるいでつくったおかゆを食べていました。今の七草がゆは、平安時代の宇多天皇が7しゆるいの若菜をつんで入れて、病気にならず元気になれるように神様においのりしたのがはじまりだそうです。百人一首にも「君がため春の野に出でて若菜つむ」と、春の七草をつんでいる様子が歌われています。

冬が終わり、だんだん野菜ができるようになってくるのですね。七草とは、「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)」です。

ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな