

献立表



正月のお節

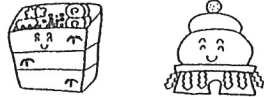
伝統の行事料理

新しい年の始めをお祝いする料理にはその年の豊作を願う家族の健康とほんえいをいのる神聖な気持ちがこめられています。

昔は米や作物がたくさんとれて食べる心配をせず、無事に暮らせることが、人々の心による幸せでした。ですから正月にはいろいろな食べものをそなえて年神様をおむかえし、神様とともにいただくことで、その年の豊作と健康をいのつたのです。お節の材料や作り方には、その思いが強く反映されています。

お節はもともと「節句」といい、1月7日の人日、3月3日の上巳、5月5日の端午、7月7日の七夕、9月9日の重陽と、一年に5日ある節句を祝う料理でした。それがいつしか正月のことだけをしるようになったのは、日本人にとって正月が最も重要な節だからでしょう。

黒豆 まめに働かように 穴があいたんころは えびは月夜の苦勞が通りぬける まがった姿をよるこぶ 長生きになぞられて さいとんは金団と かねて豊かさを...



12 水 まめまめごまん・しやものれんこんのいそあげむらもろ。さんざんいそあげ

黒豆の煮汁は紫色になっている。これは黒豆の皮の色素(アントシアニン系)が水に溶けだした色です。この色は酸性では赤くなり、アルカリ性では赤紫や青になります。また金属イオンと結びついて美しい黒色になる。

13 木 ごまん。いかにさといものあじつけりつけやき。カレーあんがけ。ちんげんごのあんがけ。みそ汁。ぎょうちゅう

さといもは、「万葉集」という奈良時代につくられた歌集のなかにも「字字」として登場している。ように、日本には大昔から食べられている。中国から伝わったのは紀元前一世紀ごろといわれている。

14 金 うずまきパン。かぼちゃミナグラタン。アガリトシム。ジュリエンスープ。りんご。ぎょうちゅう

グラタンという名前は、フランス語の「こげ皮をはらせる」「火焼きつかせる」という意味からきた言葉です。グラタンの表面にパン粉や粉チーズをふいておいしそうに仕上げます。

17 震災 阪神・淡路大震災から5年になります。日常茶飯という言葉があります。食事をするときは、最も日常的なことだけに、わたしたちは深く考えることがありませんが、改めてその意味も考えてみましょう。

18 火 カニピラフ・ポトフ。フルーツヨーグルト・ぎょうちゅう

クイズ おみかんの調子をととのえる。ヨーグルトは牛乳にあるものを加えて作ります。それは

- かび
- 大腸菌
- 乳酸菌

19 水 ごまん。とうふとれんこんはくさいにびにしのいそに。いそあげむらもろ。さんざんいそあげ

昔からとうふはなくてはならないものでした。江戸時代にはとうふの料理ばかり238種類も紹介した「豆腐百珍」という本もだされてきました。現在でもその内容は価値の高いものです。

20 木 ラーメン・わかめおにぎり。ヒリカラ。ブロッコリ。みかん。ぎょうちゅう

あけましておめでとうございます。新しい年の始まりです。こどもも楽しく健康で過ごせるようにお祈りいたします。給食センター一同、心をひとつにがんばりますので、よろしくおねがいいたします。

正月はなぜめでたいか

昔、日本にまだ現在のような暦がなかった時代には、一年の穀物の種をまく春と収穫をする秋の二つの季節からなると考えられていました。そのことから春の初めが一年の初めとされたのです。これは現在の「立春」の時期に当たります。人々は春の訪れがもたらす生命の誕生を喜び、祝ったのでした。つまり、正月とはすべての生物が生まれる春だということです。「めでたい」という言葉も「芽出度い」=芽が出るからきているといわれています。

正月はなぜめでたいか

昔、日本にまだ現在のような暦がなかった時代には、一年の穀物の種をまく春と収穫をする秋の二つの季節からなると考えられていました。そのことから春の初めが一年の初めとされたのです。これは現在の「立春」の時期に当たります。人々は春の訪れがもたらす生命の誕生を喜び、祝ったのでした。つまり、正月とはすべての生物が生まれる春だということです。「めでたい」という言葉も「芽出度い」=芽が出るからきているといわれています。

献立表


小正月にあずきを 食べる

小正月とは、一月一日を大正月というのに対して、一月五日を小正月と言います。ところでなぜ大正月と小正月があるのでしょうか。お正月の日本では、月の満ち欠けによって満月から満月までを一月としていました。昔の人は満月をめでたものの象徴としていたようで、この日を月の初めと考えたのでしょう。新しい暦が使われるようになって、一般庶民のあいだでは古い暦がいつまでも生きていて、小正月には、農耕に結びついた行事がいろいろ残っています。そのひとつ、小正月には、小豆粥を食べる風習があります。小豆粥には特別な力がある、これらを食べると一年間病気や災難から守られるという信仰がありました。また粥の炊きあがり方によって、その年の豊作の作柄を占う重要な神事があったことなどが、小正月に小豆粥を食べるようになった理由のようです。

日本の伝統的食習慣にふれましょう。24日にあずきでぜんざいをつくります。


21 金 小豆粥、パン、マヨネーズ、りんご、りんごスープ

「あく」ってなんだ？ ほうれん草などの野菜にはそのまま食べると、しぶかつたり、にがかったりするものがあります。これを「あく」といいます。あくはゆでればとりのぞくことができます。




24 月 ひじきすし、いかにてんぷら、なっぺ、ぜんざい、ぎょうちゅう

西食を食べる前に、野菜を食べて歯をみがこう。野菜を食べていると野菜の細かい繊維が歯についた食べかすをこすり取ってくれます。




25 火 しゃくパン、キャベツのオムレツ、りんごきんとん、ぎょうちゅう

大豆の脂肪にはコレステロールをとり、のぞく働きをする「リノール酸」というのが含まれていて、しかも肉と同じぐらいの栄養があります。アメリカでも健康のため大豆製品がブームになっています。



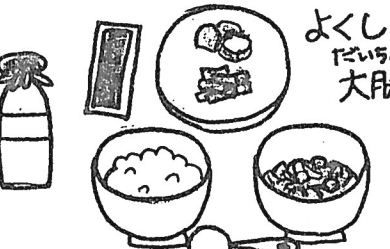
26 水 かやくごはん、さばのよしほし、ほうれん草、みかん、ぎょうちゅう

生のほうれん草のあくはシュウ酸塩です。これをたくさん食べると、からだの中でカルシウムと結びつくので、カルシウムが吸収されにくくなります。しかしゆでればシュウ酸は分解します。



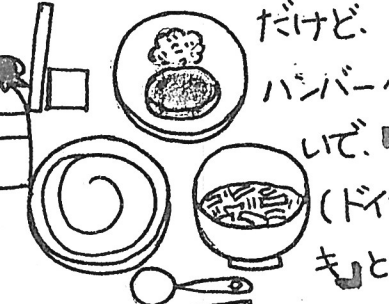
27 木 ごはん、とうふとえびのくず、かんくしかり、だいご、ぎょうちゅう

さつまいもの特徴は繊維質をたくさん含んでいることです。食物繊維は栄養になるわけではありませんが、腸の働きをよくし、便を出して大腸ガンを防ぐのに必要です。



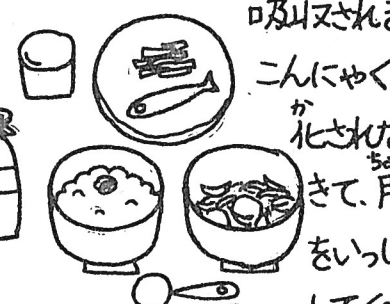
28 金 うずまき、ハンバーグ、ポテトサラダ、レタスのスープ、ぎょうちゅう、ミルク

ハンバーグはドイツのハンブルグで作られたことから、この名前がつきました。だけど、ドイツではハンバーグと言わずに「ジャーマン（ドイツ風）ステーキ」とよんでいます。



31 月 ごはん、にくじゃが、めざし、うめほし、ヨーグルト、ぎょうちゅう

こんにやくの成分は97%は水で、ほかはマンナンというせんいなので、体の中で消化されません。でもこんにやくは、胃で消化されずに腸までいき、腸の老廃物をいっしょにもち出してくれるのです。



あずきは赤だけじゃない！
あずきはふつと赤い色だけど、緑のあずき、緑豆もあります。私たちが食べているもやしは黒豆の原料です。ほかに黒豆や白豆、黄色いあずきもあります。あずきは大豆によって大納言・中納言・小納言とあります。大納言は大きくおいしいから高級なお菓子になり、そういう名前の和菓子があずきがあります。

あずきは土を肥やしてくれる
あずきは大豆と同じで、春から夏にかけてまいて、夏の終わりから秋にかけてとります。実は、実がなるころには、30cmぐらいの高さに成長します。でも一回実ったら、かたまって終わります。あつたかいところなら、土がやせていても育ちます。そのうえ、豆がなるだけ、土を肥やしてくれる。