

1月 食育だより



池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和5年1月 第93号

あけましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごせましたか？冬休みが終わり、いよいよ一年のまとめとなる、3学期が始まりました。休み明けは体調を崩しやすくなります。栄養バランスの整った食事をしっかりととって、毎日元気に過ごしましょう。



19日の給食は、旧正月にちなんだ献立です

旧正月は、旧暦の正月のことで、主に1月22日頃のことをいいます。祝い方は各地によって異なりますが、最近では新暦の1月1日もお祝いする国や地域が多くなっています。両方祝うところでは、1月1日は簡単にお祝いし、旧正月で大きなお祝いをします。

| 【旧暦と新暦の違い】 ～お正月～ | 旧暦(太陰太陽暦) | 新暦(太陽暦) |
|---------------------|----------------------------------|-----------------|
| | 月の満ち欠けに沿った穂付けと太陽の動きを組み合わせて日数を数える | 太陽の動きに沿って日数を数える |
| 1年の日数 | 約354日 | 365日 |
| お正月の日 | 1月22日 毎年変わります！ | 1月1日 |
| 祝っている国、地域 | アジア諸国、沖縄県 | 世界各国 |

旧正月を祝う風習が残っている沖縄県では、新暦の正月に飾った正月飾りを旧正月まで飾っておくことも珍しくなく、仏壇や床に、食べ物をお供えし、昆布で巻いた炭を飾ります。また、沖縄の伝統料理を中心とした正月料理を囲んで祝います。節分やお月見をする中秋の名月も、旧正月と同様に日付が変わります。桃の節句(ひなまつり)や端午の節句(こどもの日)などは毎年同じ日ですが、旧暦が使われていた時代からの行事です。古くから伝わる行事の中で、どのような物を、どのような願いを込めて食べているのかを知り、次の世代へと継承していきたいですね。

★沖縄県の伝統料理

19日の給食には、イナムドゥチとクーフイリチーが登場します！

イナムドゥチ

沖縄の言葉で「イナ」はイノシシ「ムドゥチ」はもどきという意味です。昔はイノシシの肉を使った汁物でしたが、現在では豚肉を使って作られるようになったことからこの名前がつけました。



クーフイリチー

「クーフ」とは昆布、「イリチー」とは炒め煮のことです。乾物や根菜などを炒めてから味を含ませるように煮込んだ料理のことです。「よろこぶ」とかけて、祝い事には欠かせない料理です。



中身汁

「中身汁」は、「中身」と呼ばれている、豚の大腸や小腸、胃といった中身を具にした、すまし汁仕立ての郷土料理です。祝膳だけでなく法事料理としてもよく使われています。



★沖縄県の食文化

同じ日本でも独自の文化や歴史をもつ沖縄県。沖縄料理といえば「ゴーヤチャンプルー」や「ソーキそば」などが思い浮かびますよね。実は沖縄県で食べられている料理は、アメリカの影響を受けている「沖縄料理」と、中国の影響を受けている「琉球料理」に分かれています。琉球王国時代には中国との交流がさかんだため、中国の食文化が取り入れられたそうです。宮廷料理や、厳しい自然環境の中で生み出された料理が今でも受け継がれています。第2次世界大戦の終戦直後は食料が十分になかったため、アメリカからの配給で食べられていたのが「コンビーフ」や「スパム」などの缶詰食品でした。これらは、現在の沖縄料理にも多く取り入れられています。

★給食でも登場している沖縄料理

給食では、5月15日の「沖縄返還の日」や6月23日の「沖縄慰霊の日」にも沖縄県にちなんだ献立が登場しています。今から77年前に沖縄県は日本で唯一、住民を巻き込んだ戦場となりました。5月と6月の給食の日には、どうしたら戦争のない平和な世の中が続くのか考えるきっかけのひとつになればと思います。

タコライス

タコライスは、沖縄本島の中北部、米軍基地がある金武町(きんちょう)で誕生しました。メキシコ料理のタコスの具材をご飯にのせたファーストフードで、料理名も「タコス」+「ライス」で「タコライス」と名付けられました。



沖縄そば

沖縄そばとは、小麦粉100%にかん水を加えてつくる沖縄固有の麺を使って作られます。起源は、中国にある「琉球交流史」に、1534年に琉球王の四十九日供養に「粉湯」という汁そばを献上したとのが原形とされています。これが宮廷料理となって、明治時代には富裕層に人気の料理となりました。第二次世界大戦終結後には、庶民へも広まるようになり沖縄県全域で沖縄そばが食べられるようになりました。



チャンプルー

「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃませ」という意味で、豆腐といろいろな食材を炒めた料理です。使う食材によって料理名が変わり、ゴーヤを使う時は「ゴーヤチャンプルー」、マーミナー(もやし)を使うときは「マーミナーチャンプルー」となります。



他にも…

給食では、沖縄県の特産品である紅芋やもずく、黒糖などを使った料理も登場しています。

