

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6年1月 第104号

謹賀新年



あけましておめでとうございます。楽しい冬休みが終わり、いよいよ一年のまとめとなる、3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？早寝・早起きを心がけ、しっかりと朝ごはんを食べて元気に一日を過ごしましょう。



お正月の食べもの

言葉パズル

下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならべかえて、〇〇〇〇に入る名前を書きましょう。

消し方のルール

- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナナメは ↘ ↙ ↗ ↖ どの方向へも



例

お	く		
し		に	
る		ら	
こ	た	こ	

だてまき

もち

たづくり

だいこん

ぶり

おせち

くわい

えび

なます

た	づ	く	り	ん
お	げ	わ	こ	ぶ
せ	も	い	な	こ
ち	だ	て	ま	き
え	び	た	す	あ

ヒント：お正月のあそび

〇 〇 〇 〇

バラエティーに富んだ「お雑煮」

お正月は、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、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、使う食材、味つけ、餅の形、調理法など、色々な違いがあります。

各地の特色あるお雑煮を見てみよう

<p>岩手県</p> <p>くるみ雑煮</p> <p>醤油味の汁に、鮭や高野豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れます。餅には「くるみだれ」を付けて食べます。</p>	<p>宮城県</p> <p>仙台雑煮</p> <p>焼きはぜのだしに、「引き菜」と呼ばれる大根、にんじん、ごぼうを干切りにして湯通ししたものと、せり、いくら、焼いた角餅を入れます。</p>	<p>千葉県</p> <p>はぼ雑煮</p> <p>焼く、茹でるなどをした角餅をお椀に入れ、青のり、かつお節をたっぷりかけたものです。</p>
<p>愛知県</p> <p>名古屋雑煮</p> <p>餅は焼かずに煮てやわらかくします。戦国時代に白い餅を焼くことが「城が焼ける」に繋がり、縁起が悪いとされたためです。</p>	<p>大阪府</p> <p>白みそ雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、丸餅、大根、にんじん、里もなどを入れます。「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、野菜は輪切りにします。</p>	<p>島根県</p> <p>小豆雑煮</p> <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れます。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、1月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もあります。</p>
<p>山口県</p> <p>かぶ雑煮</p> <p>醤油味の汁に、丸餅、かぶ、三つ葉、細く切ったするめや昆布を結んで入れます。</p>	<p>香川県</p> <p>あんもち雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、大根、金時にんじん、里芋、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れます。</p>	<p>福岡県</p> <p>博多雑煮</p> <p>焼きあごのだしに、ぶり、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里も、にんじん、大根、しいたけなどを入れます。</p>

沖縄県では、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。

今回紹介したお雑煮以外にも全国各地に様々なお雑煮があります。代々受け継がれてきたものだけでなく、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。



あなたの家では、どんな「お雑煮」を食べますか？

