



給食だより 1月号



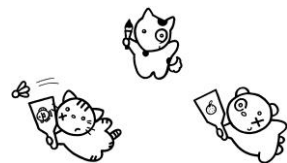
平成 27 年度

すいこう認定こども園

明けましておめでとうございます。

新年を迎える行事食としてお雑煮を食べる習慣があります。お雑煮を食べる際には旧年の収穫や無事を感謝し、新年の豊作や家内安全を祈ります。

日本各地で様々な特色があります。



<お雑煮いろいろ>

お雑煮はすでに室町時代のころには食べる習慣がありました。そのころは、餅の原料である米は高価なものであった為、一般庶民は里芋を餅の代わりに入れて食べていたと言われています。江戸時代になると餅が手に入り易くなり、各地で様々な種類のお雑煮が食べられるようになってきました。

餅の形（四角い餅）

東日本で使われる傾向があり、江戸時代に人口が集中する場所で一つ一つ餅を丸めるよりも手っ取り早く作れる事から四角い餅が使われたと考えられています。

餅の形（丸い餅）

西日本で使われる傾向があり、「円満」の意味を持つ縁起物として使われています。

汁の味付け

すまし汁、白みそ仕立てなどがあります。小豆を使ったお雑煮を食べる地域もあります。

具材

大根や人参、かまぼこなどに加えて各地の特産物が入ります。北海道や新潟では鮭やいくらなどの海の幸、山間部では山菜やきのこなどの山の幸が使われています。しかし、山間部ではお正月ならではのごちそうとして普段は手に入りにくいぶりなどをお雑煮に入れる場所もあります。

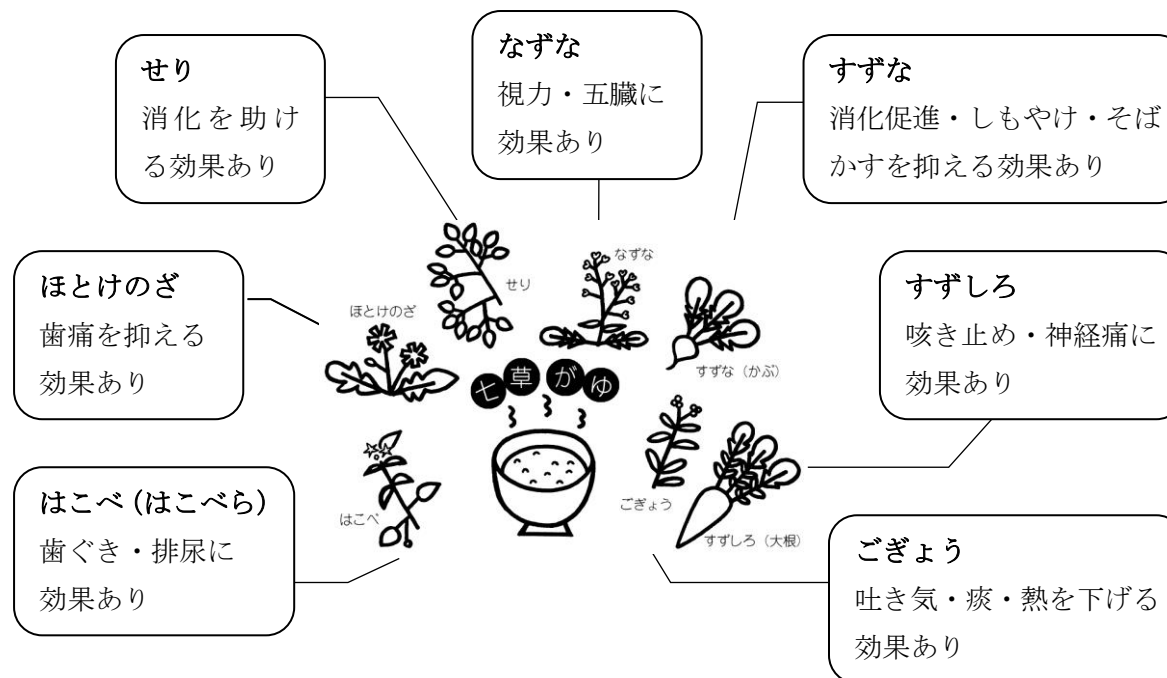
他にも、あんこ餅やきな粉のまぶした餅を使ったりと日本各地で様々なお雑煮が食べられています。家庭で受け継がれてきた伝統として味も大切にしたいものですが、色んな地域の味つけを楽しんでみてはいかがでしょうか。

ちなみに、北海道では明治時代に本州から移住した人々からお雑煮の文化が伝わったと言われています。その為、北海道ではお雑煮を食べる習慣がありますが、沖縄では現在でもお雑煮を食べる習慣はないそうです。



<七草がゆとは>

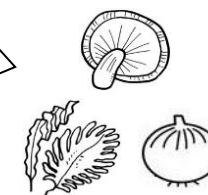
新年を無事に迎えられたことへの喜びと一年の無病息災を願って1月7日に春の七草を使って作る「七草がゆ」を食べます。春の七草には、色んな働きがあります。



<天然の『だし汁』を使って七草がゆを作ってみましょう>

保育園では、うどんや魚の煮つけ、みそ汁などに『かつお節』『昆布』『煮干し』のだし汁を使っています。

- ☆ グルタミン酸：昆布、緑茶、野菜など
- ☆ イノシン酸：魚類（煮干し、かつお節）、肉類など
- ☆ グアニル酸：きのこ類（干し椎茸）など
- ☆ コハク酸：貝類（ホタテ）など



味付けの基本になるだし汁ですが、うま味の成分が違うものを掛け合わせることでより一層うまみが増します。

家族の健康を願って、食材やだしの持ち味を生かした七草がゆを味わってみましょう。

作成者：管理栄養士 道祖友美