

# 給食だより

令和 2 年冬休み号  
横浜市立瀬戸ヶ谷小学校  
栄 養 教 諭

先日、5年生「道徳」で「おせち料理」についての学習がありました。おせち料理には、ひとつひとつに意味があり、願いがこめられていることを知ると、子どもたちは驚いていました。「毎年好きなものしか食べなかったけど、今年は一口ずつ食べてみたい。」という声があがりました。

年末から年始にかけて、年越しそば、おせち料理、雑煮、七草がゆ、餅もちなど、食に関する行事が続きます。生活を豊かにする行事の意味や日本の伝統的な行事食を一層楽しんでほしいものです。



【冬至（21日）に給食室前に展示したゆず】⇒

## おせち料理

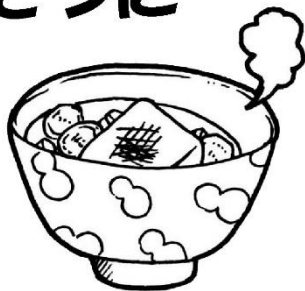
「おせち」というのは、季節の変わり目の「<sup>せち</sup>節日」のことで、そのときに食べるのが「おせち料理」です。節日は、1月1日のほかに、3月3日（ひなまつり）、5月5日（<sup>たんご</sup>端午の節句）、7月7日（たなばた）などがあります。1月1日のおせち料理は、お正月の間は料理をせず、家族みんなで楽しく過ごせるようにと、料理を作っておくようにしたのが始まりです。



新しい年を迎えるお祝いの料理なので、おめでたい材料を使っています。たとえば、めでたいのたい、よろこぶのこんぶ、腰が曲がるまで長生きできるようにというえびなどです。

おせち料理は、いろいろ食べると自然に栄養のバランスがよくなるように考えてあります。

## ぞうに



お正月に「ぞうに」を食べる習慣は室町時代からありました。年越しのときにお供えたもちを、ほかの材料といっしょに煮て食べたのが始まりです。昔は今と違って、もちは、特別な行事のときだけ食べることができる大切な食べ物でした。

ぞうには、地方によってずいぶん違います。関東風はすまし汁、関西風はみそ味です。もちの形も、関東は四角い切りもち、関西は丸いもち。焼いて入れたり、ゆでて入れたりします。もちのほかの材料は、その土地でとれる物を入れて作ることが多いようです。



# 食育ひろば

「食育ひろば」では、本校の食育の取り組みを紹介します。

## 5年生 家庭科「みそ汁のおいしいポイント～だし～」

5年生が、ごはんのみそ汁の学習に入る前に、栄養教諭といっしょにみそ汁のおいしさの土台となる『だし』について学習しました。

舌で感じる基本の味「五味」、「だしの材料」、「味の相乗効果」について学びました。そして、給食室のみそ汁作りの動画から、おいしく作るポイントを探りました。おうちで実践するために、子どもたちはしっかり見て、メモをたくさんとっていました。



辛味は五味にふくまれないことにびっくり!



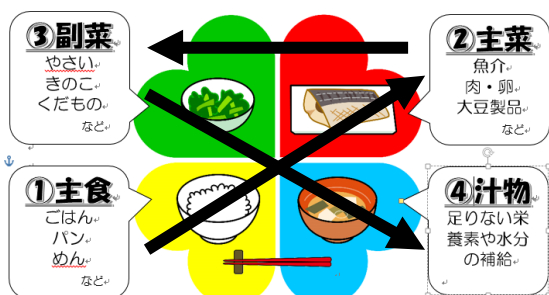
削る前のかつおぶしは世界一堅い食べ物です。

### 【給食のみそ汁のおいしいポイント】

- ◎だしは、かつおぶし。沸騰した湯に散らしながら入れて、1分したら火を止める。だしをとるときは、かきまぜない! ふたをしない! しぼらない!
- ◎実(中に入れる食材)は、火の通りにくいものから、だしに入れる。
- ◎あくをとりながら煮る。実のかたさを食べてチェックする。
- ◎みそは淡色みそと赤色みその2種類。だし汁で溶いてから鍋に入れる。みそは、一度に全部入れず、一部は味を見ながら最後の仕上げに入れる。
- ◎みそを入れたら煮立てない。

## 6年生 家庭科「1食分の献立を考えよう」

小学校の家庭科食分野のゴールは1食分の献立を考えて作ることです。冬休みを前に、6年生は、献立を考える手順や構成について栄養教諭といっしょに学びました。



### 【献立のフラスポイント】さらによくなるよ!

- お…多くの種類の食品を使おう!
- い…いろどりを考えよう!
- し…旬の食品を使おう!
- そ…それぞれ違った味つけにしよう!
- う…(食べる人が)うれしい献立を入れよう!