

給食だより

志木市立
宗岡中学校
令和五年十二月号

今年は、暖冬と言われていますが、突然や、ぐる
寒冷前線。この寒暖差で体調を崩しがちです。
栄養・休養・運動を意識して、体を冷やさない生活を心がけましょう。

とうじ
冬至は一年でもっとも昼が短く、
夜が長い一日です。栄養価の高い
かぼちゃを食べて、木柚子を浮かべた
お風呂に浸かり、無病息災を願います。

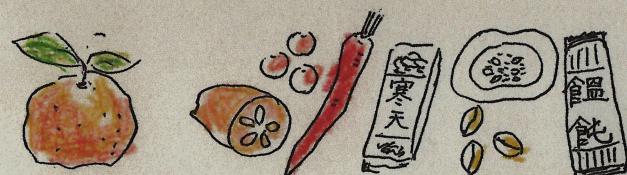
さらに、「ん」のつくものを食べると「運」が
呼びこめるとされています。

至

十二月
二十二日

二〇二三年は

皆一生懸命にさんまと
向かい合いました。他の事は考え
ず、さんまに向き合います。
これが良いんだと思います。



お節料理



みせち米斗理のルーツは、
室文時代終わりに中国から
伝わった稻作と考えられて
います。中国から「節」=季節の
変わり目とする「宿」が伝わり、
節ごとに収穫を感謝する
お供えをする風習が伝わり
ました。

平安時代、宮中では、
季節の変わり目ごとに開気を
祓い、不老長寿を願う
「五節会」と呼ばれる儀式が
開催され、特有の米斗理が
用意されました。その米斗理を
「おせちく御節供」と言います。

江戸時代後葉、この風習が
広く庶民に広まって、料理
ひとつひとつに意味が込められ
るようになりました。



福を詰める = 空です。

一の重…祝、肴
二の重…焼き物
三の重…百味煮
四の重…煮物
五の重…福



だから余計に皮の
パリパリのあんこだ。ぶりの
あのあんパンが恋しい。

片側が焼けたかな。ひっくり返すと
無傷なあんパンおばけ。小豆が
生地からび出して、こげた豆が
生き地にフランパンにまだらをつくる。
久々に失敗を経験した。

途中、頭を上げる。「あ、ちりと
ちがう〜カモ。」でも走り出したものは
あたるもので作り出す。
知人から頂いた手作りのあんパンが
忘れられなかった。フライパンで作る
うす皮がパリッとして、あんこが
レモンの中から、なるべくシンプルに
作れそうなものをチョイス。
作り方を覚えて、材料も家に
たら入れた。みやき風あんぱん。
あんパン



さんまの取り組み
十一月、骨付さんまを給食に出しましたが、
いかがでしたか? 背骨はきれいに取れましたか?



せんべい汁(青森県)
北東から吹き下ろす「やませ」の影響
で稲作が困難だった南部地方。
明治時代にかたく焼いた
「南部せんべい」が誕生しました。
厳しい環境の中でも「食べる」事と
工夫してきた南部地方の人々。
汁や具から出たうま味をたっぷり
吸い込んだせんべい汁を味わおう。

せんべい汁(青森県)
北東から吹き下ろす「やませ」の影響
で稲作が困難だった南部地方。
明治時代にかたく焼いた
「南部せんべい」が誕生しました。
厳しい環境の中でも「食べる」事と
工夫してきた南部地方の人々。
汁や具から出たうま味をたっぷり
吸い込んだせんべい汁を味わおう。

東北六県
汁物語
そうぞく
北へ行こう:

ひつみ(岩手県)
小麦粉につぶ入れてね、手ちぎって
汁物に入れた。「ひつみ」はチヂ
ちぎる方言「ひつまむ」が転じたもの
とされています。この地域も「やませ」の
影響を受け稻作が困難でした。
寒さから金の小麦粉を栽培し
食する文化が栄えました。

仙台麺の煮物(宮城県)
鎌倉時代、中国から伝わった「麺」。
庶民に広く伝わったのは江戸時代
のこと。小麦粉を水で練って流すと、
「グルテン」=小麦粉のアミノ酸質が
残る。それを油で揚げたのが
仙台麺。今回は肉じゃがの煮物に
煮物にします。ボリュームあります。

だまこ汁(秋田県)
ごはんの米粒が大きくなるくらいにつぶし、
直径3cmほどの丸めたものを
「だまこ」と言います。ごはんをつぶして
丸める」という意味の「だまこ」に
秋田の方言で「小さい、かわいい」と
音が似たので「ごまついただまこ汁」。
米つぶ秋田ならではの冬の楽しみです。

芋煮(山形県)
家族、友人一同、河原に会し、
金鍋を囲んで宴を開く。山形県
民にとって、「いも年会」は、新年会
や忘年会に匹敵する年間行事。
「芋」とは里のもののこと。牛肉や豚肉
ねぎ、こんにゃく、ごまをしゆゆや味噌
味のたっぷりの汁で煮た郷土料理。



こづゆ(福島県)
「何杯おかわりしてもいい」
冬が長く、海が遠い会津地方の
郷土料理。祝いの席では、
精一杯おもてなしをするという会津
地方の人々の心意気を感じ一品ずつ、
海の幸、山の幸がふんだんに入った
せいたくな味をお楽しみください!

あんパン