



給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2021年12月17日

発行人 校長 夏秋啓子

栄養教諭 梅本葉月

今年も残すところあとわずかになりました。年が明けると、今年度もあと3か月です。引き続き、おいしく楽しい給食の時間を届けられることができるよう、給食スタッフ、教職員一同努めていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

◇1月の行事食◇

■□■ 1月11日(火) お正月・人日の節句献立 ■□■

陰暦の1月7日は人日の節句です。「人日」とは五節句（1月7日の人日の節句、3月3日の上巳の節句、5月5日の端午の節句、7月7日の七夕の節句、9月9日の重陽の節句）のうち、最初の節句です。お正月最後のこの日は、七草粥を食べて、その年の豊作と無病息災を願います。

この日は3学期の給食初日でもあります。お正月料理として、フルーツきんとん、紅白なます、松風焼き、人日の節句として七草汁を提供します。

【 きんとん 】.....

「金団」は金の団子、金銀財宝や金の布団を意味し、金運を招いて、財運をもたらしますようにという願いがこめられた「商売繁盛」を願う縁起物です。



【 紅白なます 】.....

千切りにした赤色のにんじんと白色の大根を酢で和えた料理です。紅白の水引が連想されることから、お正月の縁起物としておせち料理に添えられます。

【 松風焼き 】.....

「松風」は能の「松風」という話に由来しています。昔、平安の時代に在原行平という男性が松風という娘と須磨の浦という場所で恋に落ちました。ところが、行平は都に帰らなくてはならなくなりました。松風は行平がもう帰って来ないと知りながら、須磨の浦の浜辺で一本の松の木を行平だと自分に言い聞かせたそうです。この様子を「松風（待つ風）ばかりで浦さびし」と表現しました。

さて、この「松風焼き」という料理ですが、鶏ひき肉を平らに伸ばした表面にけしの実や青のりで飾る一方、裏（浦）には何もついてなくさみしいものです。そこで、裏（浦）がさびしい＝「松風」と命名されました。ではどうしてお正月にそんなさびしい料理を食べるのでしょうか？それは「裏が無い」＝「かくし事がなく正直な様子」を表すからです。今年一年、悪いことをせず、真っ直ぐに生きていきましょうという意味が込められています。

■□■ 1月12日(水) ^{かがみびら}鏡開き献立 ■□■

1月11日の鏡開きにちなみ、お汁粉を提供します。鏡開きは、お正月に備えたお餅を食べる日です。「縁を切る」ことを連想するため、お餅は包丁で切らずに、金づちなどで割って分けます。給食では、砕いた上新粉や餅粉を使い、真ん丸に丸めた白玉団子にして提供します。



◇ レシピ紹介 ~給食の人気メニューから~ ◇

いがぐりだんご

食感が楽しく補食に最適。ボリューム満点。少し油を使いますが、さつまいもや栗は食物繊維が豊富でお腹の調子を整えてくれます。



材料 (10こ分)

さつまいも	400g	薄力粉	25g
砂糖	14g	水	40g
塩	少々		
栗水煮	10粒		

乾燥そうめん 100g
揚げ油 25g



① さつまいもは皮をむき、1cm厚さに切って、柔らかく蒸してから(電子レンジ 500W 約 10分)、砂糖、塩を加えて、熱いうちにつぶす。生地を10等分に分け、栗を1粒入れて包む。



② そうめんを1cm幅に折る。



③ 小麦粉に水を少しずつ入れて、ヨーグルトくらいの硬さのノリをつくる。



④ ③に①をくぐらせて、②のそうめんをまぶす。



⑤ フライパンに油を注ぎ熱し、④を転がしながら揚げる。



牛乳ようかん

千葉県の郷土料理で、ようかんのよう固いゼリーです。寒天の量を半分にするとフルフルとしたゼリーになります。

(写真の右2つは、牛乳と生クリーム分量をオレンジジュースや缶詰のシロップに替え、寒天の量を半にした柔らかいゼリー。)



材料 (10こ分)

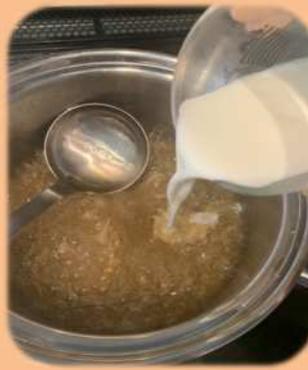
水	150g
粉寒天	4g
砂糖	30g
牛乳	300g
生クリーム	40g
バニラエッセンス	少々
みかん缶詰	180g
90cc ゼリーカップ	10個



① 鍋に水・寒天・砂糖を入れ、よく混ぜてから、火にかけて沸騰させる。(左写真のように混ぜていないまま火にかけるとダメになるので、注意。)



② 沸騰したら、火を弱め牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。火を止めてから、バニラエッセンス、生クリームを入れる。



③ ゼリーカップにみかんを入れ、②を注ぎ入れる。寒天は常温で固まります。冷蔵庫に入れて冷やしてどうぞ。



寒天や果物、芋類は、食物繊維が豊富に含まれる食材です。腸内細菌の餌となる食物繊維をしっかりとすることで、お腹の調子を整え、免疫力を高めることが明らかになっています。

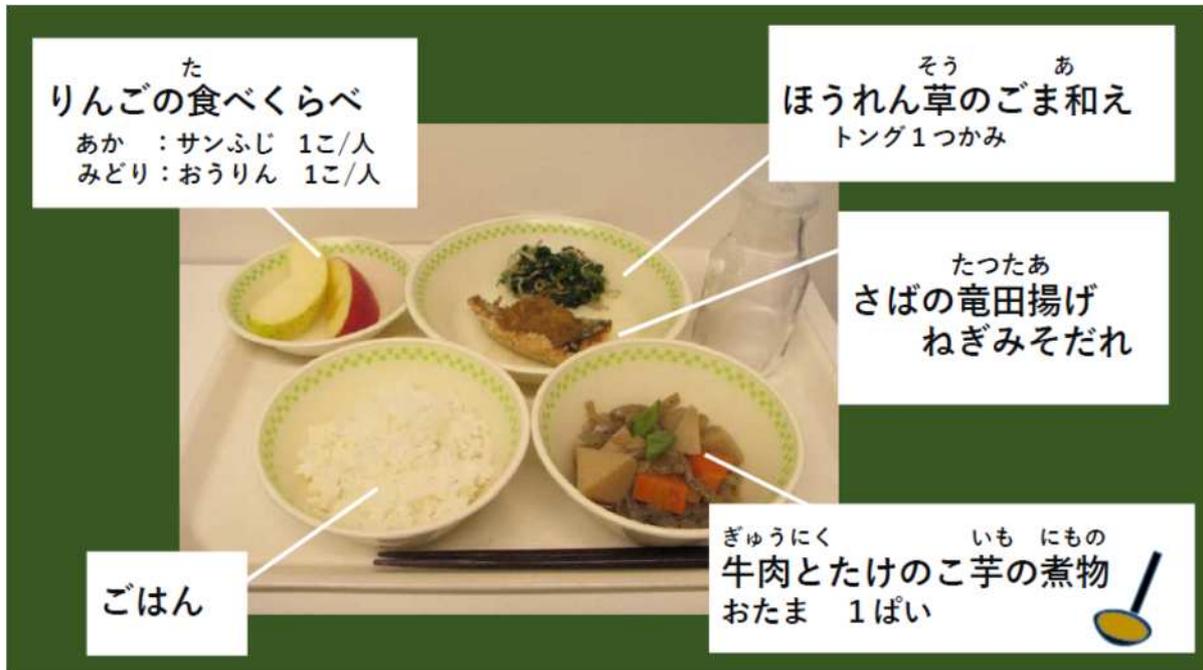
野菜が苦手なお子様は、ビタミンやミネラルだけでなく食物繊維が不足しがちです。おやつ(補食)には、蒸しただけのさつまいもやじゃがいも、生の果物など、素材そのものを食べるのが理想的ですが、野菜の苦味や果物の酸味が苦手なお子様にとっては、おやつ時間も苦痛となりがちです。甘みを足すことで酸味や苦味を和らげて、食べられることもあります。寒天や果物など、野菜に代わる食材をおやつやデザートに積極的に取り入れて、食物繊維を補うこともよいでしょう。



◇ 11月・12月のこんだてより ◇

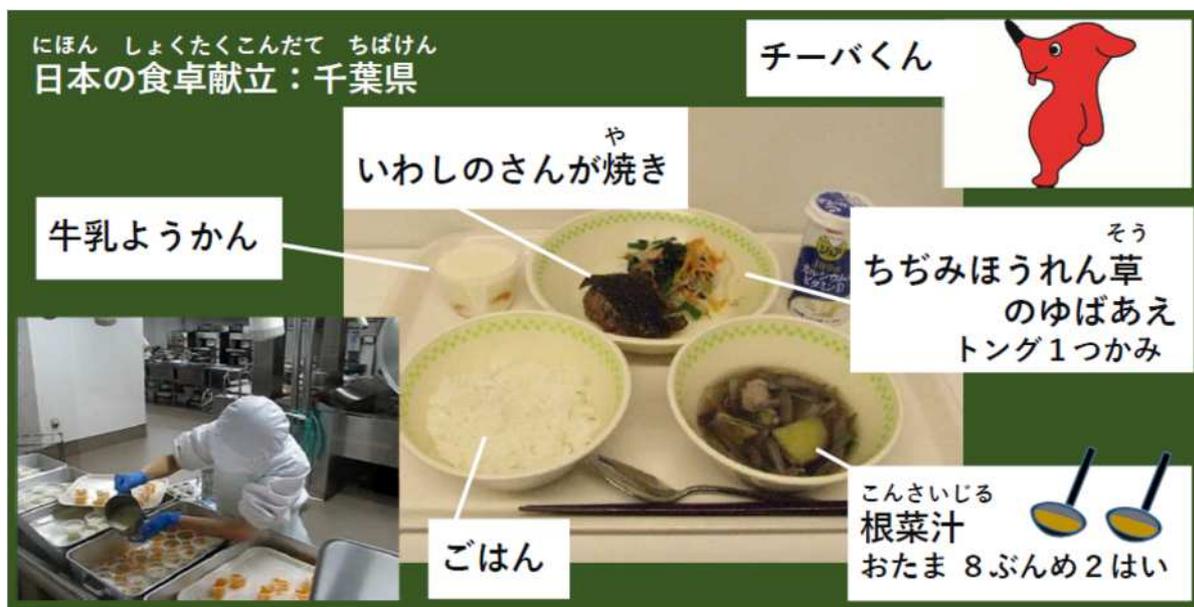
11月22日の給食は、ごはん、さばの竜田揚げ、ねぎみそだれ、ほうれん草のごま和え、牛肉とたけのこ芋の煮物、りんごの食べ比べ、牛乳でした。

りんごの食べ比べは、赤いりんごは「サンふじ」、黄緑色のりんごは「王林（おうりん）」という種類でした。香り、甘さ、すっぱさ、歯ごたえなど、ソムリエになった気分の違いを感じてもらいました。多くの児童が、サンふじより酸味が優しい王林が好みだと話していました。



12月2日の給食は、日本の食卓献立、千葉県にちなみ、ごはん、いわしのさんが焼き、ちぢみほうれん草のゆばあえ、根菜汁、牛乳ようかん、ショアでした。

千葉県は海に面している地域が多く、海ではアジ、イワシ、サンマなどの魚がたくさんとれます。漁師たちはとれた魚を船の上でみそといっしょに細かくたたき、「なめろう」という料理を作りました。漁師は山へ仕事に行くときには、アワビの貝殻に「なめろう」を入れて持っていき、山小屋で蒸したり焼いたりして食べました。山の家で食べた料理ということで、この料理を「山家（さんが）焼き」と呼ぶようになりました。また、牛乳の生産量も、昭和の時代までは、全国第2位の生産量を誇り（現在は第5位）、牛乳とみかん缶の固めのゼリーが「牛乳ようかん」と呼ばれ、親しまれています。



12月8日の給食は、ごはん、タラの包み焼き、ほうれん草のゆかり和え、おこと汁、盛田（もりた）みかん、牛乳でした。

事八日（ことようか）にちなみ、「おこと汁」を提供しました。2月8日と12月8日の年2回、2月8日と12月8日のどちらかを「事始め（ことはじめ）」、他方を「事納め（ことおさめ）」と呼びます。

一般的には、「事」を年中行事や農作業として、2月を事始め・12月を事納めとしますが、農業をしない地域では、「事」を新年のお祝い事（お正月）と解釈し、12月が事始め・2月が事納めとします。「事八日」から始めると、物事がはかどると言われています。

タラの包み焼きに、星型のパプリカを10個中に1個だけ入れました。炒めた野菜をお魚にのせて焼く料理は、野菜だけ食べ残す児童が多いことから、星型パプリカを探すついでに苦手な野菜も食べてもらおうと試みました。この日の食べ残しはいつもより少なかったため、効果があったかもしれません。

