



健康は食から！

けんしょく

健食ニュース

2019年度
第8号
京都市教育委員会
令和2年1月発行

中学校給食の栄養士が、みなさんが豊富な食体験をして、これからの食習慣に生かしてほしいと願い、お届けします。

～日本で大切にされている「行事食」～

日本には、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる「行事食」があります。行事食は健康や幸せなどを願う意味がこめられており、また地域によってもそれぞれの習わしがあります。特に1月には、たくさんの行事食があります。給食にも登場する行事食に込められた意味や願いを考えながら食べて、伝統を受け継ぎましょう。

1月1日～ 正月



おせち料理は年神様に供える料理であり、また家族の繁栄を願う家庭料理でもあります。めでたさを重ねる意味を含めて、お重箱に詰めます。

✿ きんとん…「金団」と書き、黄金色で縁起が良いため、豊かに暮らせるように。



✿ 紅白なます…紅白の水引に見立て、おめでたいことを表します。



✿ ごまめ…豊作を祈願して、お米がたくさんとれるように。



✿ たたきごぼう…家や家業が根付いて安定するように。



✿ 黒豆…まめに働き、まめに暮らせるように。

✿ ぶり…成長により呼び名が変わる出世魚であることから、出世を願います。



✿ 煮しめ…食材を一緒に鍋で煮ることから、家族がなかよく暮らせるように。



✿ 菊花かぶ…不老長寿の象徴である菊の花に見立てています。



1月7日 人日の節句

じんじつ

春の七草を使った七草粥を食べ、病気を

せず健康に過ごせるように願います。

正月のごちそうでつかれた胃を

休めてくれる役割もあります。



1月11日 鏡開き

正月に飾っていた鏡餅を下げ、雑煮や

お汁粉、おかきなどにして食べます。餅には



年神様の魂が宿っており、それをいただくことで家族の無病息災を願います。

1月15日 小正月

こしょうがつ

餅花を飾って豊作を願ったり、

小豆粥を食べて家族の無病息災を

願ったりします。小豆の赤い色が邪気を払うといわれており、一年の家族の健康を願います。



食育クイズ



つきたてのモチは柔らかいですが、しばらく置いておくと硬くなってしまいます。それはなぜでしょうか？

- ① 水分が抜けるから ② 腐ったから ③ 凝固剤が入っているから

答え ① 水分が抜けるから もち米などに含まれるでんぷんは、水分と熱を加えて炊飯することで軟らかく消化されやすい状態になります。しばらく置いておくと水分が抜けて硬くなりますが、再び水分と熱を加えると軟らかい状態に戻ります。

水分が減ると保存性が高くなるため、昔の人はもちを保存食にしていました。硬くなったもちを、雑煮やお汁粉に入れて軟らかくして食べたり、小さく割って揚げておかき、薄く切って焼いてせんべいにしたりと工夫して食べていました。