



食育だより



第6号

我孫子市立並木小学校

今に伝わる 日本の行事食

日本人は、昔から農業を営んで生活してきた農耕民族です。季節の変化を目安として、種まきや収穫などを行ってきました。この季節の変化の目安となる日に行事を行い「ハレの日」(ハレ=節目)として、神様に祈りをささげ健康を願ってお祝いをしていました。この「ハレの日」の食卓には普段にはない、ごちそう、つまり行事食が並びました。

現代は、飽食の時代と呼ばれるように、毎日が「ハレの日」のような食生活です。しかし、食生活が豊かになる反面、それを原因とした生活習慣病が増えてきました。行事食は、自然の恵みに感謝するだけでなく、体調を崩しやすい季節の節目に健康に乗り切るための「食の知恵」も含まれています。

今一度、日本に伝わる行事食を振り返ってみましょう。

正月

1月の初めは1年の始まりをお祝いして、長寿や健康のお祈りとかけた食材(えび、こんぶ、れんこん、黒豆)などを使っておせち料理を作ります。



節分

「節分」は、季節の変わる前の日のことです。季節の変わり目は、悪いことが起こりやすいといわれます。鬼が嫌う炒り豆をまき、いわしを焼いて、頭を柗の枝にさして飾ります。

彼岸

3月と9月にある彼岸は、仏教の行事の一つで、彼岸にはぼたんやおはぎの花を模したぼたもちやおはぎをお供えます。

季節の変わり目でもあるので、ぼたもちで体力をつけるという意味もあるそうです。

行事食いろいろ

日本の行事食のいくつかを紹介します。

端午の節句

5月5日の子どもの日としてお祝いされているこの日は、もともと中国の風習で、日本に入ってきたときに、男の子のお祝いとなりました。この日は、柏餅やちまきを食べ、菖蒲湯につかります。

十五夜

旧暦の8月15日の月を「中秋の名月」と呼び、花見をします。月見団子や、収穫されたばかりの里芋や栗などをお供えます。

冬至

12月21・22日あたりで、日本では最も昼の時間が短くなる日です。ゆず湯に入ったり、小豆粥やカボチャを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



旬の食べ物

「さんま」

さんまはまさに秋の味覚! 塩焼きにして、だいこんおろしやすだちなどをしぼって食べると、とってもおいしいですね。ほかに、てりやきや、にも、おさしみ、おすし、開きにして一夜ぼしにするなど、いろいろな食べ方があります。



ほねをじょうずにはずしながら食べてくださいね!

給食では、18日にかば焼きで登場の予定です。

給食レシピ

「チリコンカン」

大豆たっぷりでカレー風味のチリコンカンです。並木小では、ターメリックライスにかけています。大豆料理の中でも、給食全体の中でも大人気のメニューです。

材料(4人分)

乾燥大豆	・・・	70g
(ゆで大豆の場合、)		150g)
豚ひき肉	・・・	80g
にんじん	・・・	40g(中1/2本)
たまねぎ	・・・	160g(中1個弱)
生姜・にんにく	・・・	少々(2g)
炒め油	・・・	適量
トマト缶詰	・・・	50g
ウスターソース	・・・	大さじ1
中濃ソース	・・・	大さじ1
ケチャップ	・・・	20g
カレー粉	・・・	3g
チリパウダー(もしくは一味)・好みで		
塩胡椒	・・・	少々
赤ワイン	・・・	小さじ1
水	・・・	50g

作り方

- ①乾燥大豆を使う場合は、前日から3倍量の水に浸しておき、柔らかく茹でる。
- ②野菜類はすべてみじん切りにする
- ③油ににんにく・しょうがを加えて火をつけ、香りを出して、肉・玉ねぎ・にんじんよく炒め、塩胡椒をする。
- ④豆、水、トマト缶詰、調味料類を加えて煮込む。
- ⑤味を調べてできあがり。



*並木小学校のホームページでは、給食の写真や、主な使用食材の産地などを紹介しています。ぜひご覧ください。

アドレス: <http://ncsv.school-abiko.jp/namiki/htdocs/>

*また、我孫子市のホームページでは食材の放射性物質検査の結果を公開しています。あわせてご覧ください。

アドレス: <http://www.city.abiko.chiba.jp/index.cfm/18,0,241,html>

