

カラダへの贈りもの

～ 大增中 食育レター ～

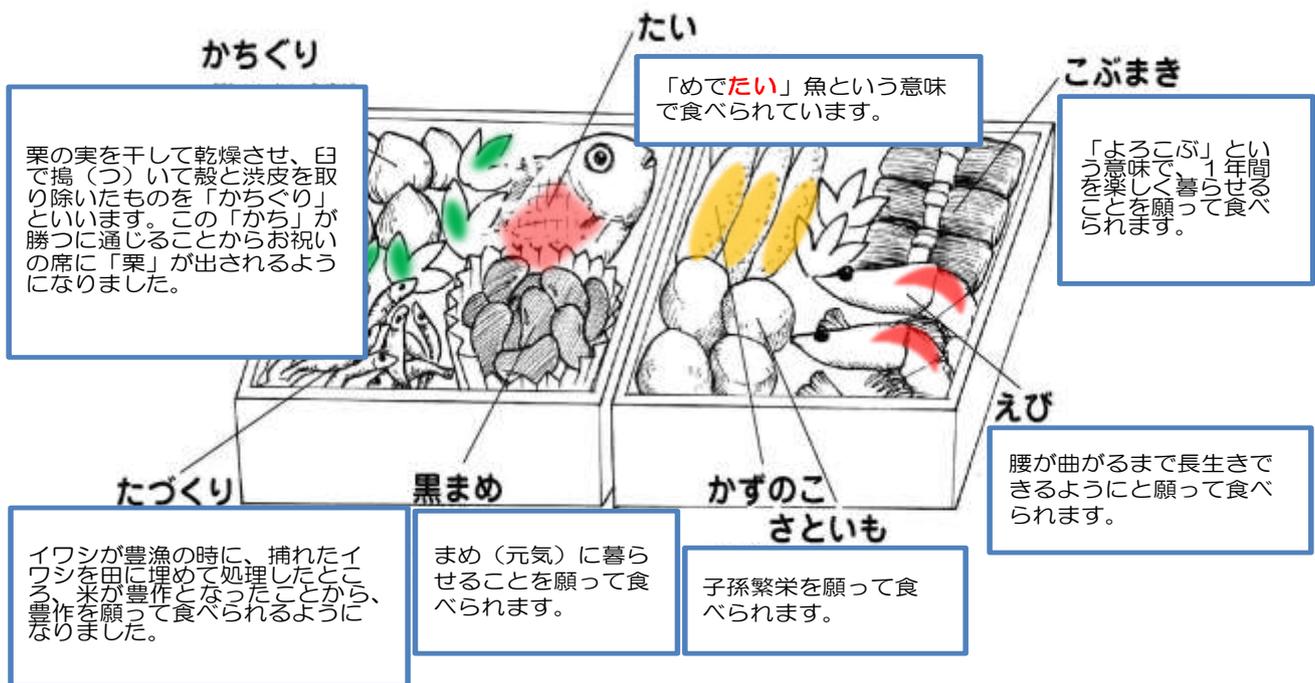
12月号

H30.12.3

大增中給食室
発行

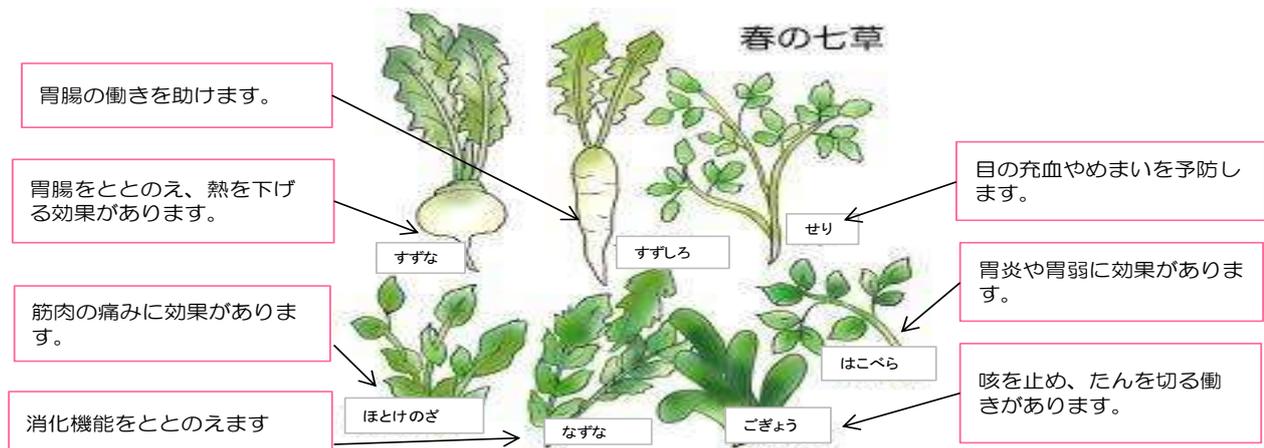
おせち料理

「おせち」とは、季節の変わり目の節目に食べる料理のことで、「御節供料理（おせちくりょうり）」とっていたものが短くなった料理のことです。このおせちを食べるのは、五節句でしたが、今では最も重要とされる正月料理をさすようになりました。



1月7日は七草の節句です。

この日は、七草をおかゆに入れて食べることで、1年の無病息災（むびょうそくさい）を願う習わしが、平安時代に中国から伝わりました。お正月で、疲れた胃腸をいたわり、不足しているビタミンを補うために食べます。



カラダへの贈りもの

～ 大增中 食育レター ～

11月号

H30.11.1

大增中給食室
発行

郷土料理 は 食文化！

11月に給食で提供する、郷土料理です。

2日 ゼリーフライ 埼玉県の郷土料理

モチモチとした食感が大人気の郷土料理



埼玉県行田市の郷土料理です。じゃがいも、おからをベースに小判型に整えて油で揚げた物で、ウスターソースをからめます。衣のついていないコロッケのようなものです。ルーツは日露戦争の時に、中国から伝わった「野菜まんじゅう」です。従軍した「一福茶屋」の店主の父親である大澤常八さんが、中国東北地方にあった野菜まんじゅうをもとにアレンジしたものだと言われています。明治後期には既に食されており、長い間庶民のおやつとしても愛されています。

名前の由来



形が小判形であることから「銭フライ」と言われていたものの「銭」がなまって「ゼニーフライ」が「ゼリーフライ」に変わったといわれています。

行田市のさまざまな場所で販売されています。行田市に行った時は、ぜひ食べてみてください。

19日 いとこ煮 富山県の郷土料理

各地に伝わる郷土料理の一つです。



神様にお供えた食材を集めてにたことが、始まりとされています。元々は、お盆やお正月に食べられていました。里芋、人参、ごぼうなどの根菜類とこんにゃく、油揚げ、小豆を醤油やみそで味付けした煮物料理です。

諸説ありますが・・・

名前の由来



回い食材から順番に「追い追い」に煮ていくことで、親戚の甥っ子の甥の字を当てはめ、甥っ子同士が従兄弟の関係にあることから、「いとこ煮」と名付けられました。

根菜類がたくさん入っていることで体が温まり、体に優しい煮物です。

22日

みそポテト

埼玉県の郷土料理

手軽に食べられる郷土料理



2009年 第5回
埼玉県B級ご当地グルメ決定戦
優勝

知名度が
アップ↑

埼玉県秩父地方の郷土料理です。じゃがいもの天ぷらに、甘めの味噌だれをかけたものです。秩父地方では、「小屋飯（こぢゅうはん）」と呼ばれる、農作業の合間や小腹が空いた時に食べる郷土料理がいくつかあります。みそポテトは、その中の一つで、古くから定番のおやつとして親しまれてきました。

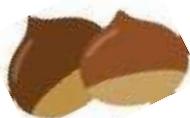
みそダレは、甘さの加減や味噌の種類を変えたり、柚子風味にしたり、少しピリッとさせたりと家庭で味付けが異なり、オリジナルのみそダレとなっています。



秩父地方に行った時は、ぜひ食べて違いを楽しんで下さい。

旬の食材

栗



26日（月）

「秋の香りごはん」に登場！！

栗は昔からあり、縄文時代の遺跡からも出土したそうです。戦国時代では、兵士たちにとって「かち栗」として勝ちを連相させる縁起物とされていました。

【栗のどの部分を食べているか知っていますか？】

イガの部分

・・・殻

外側の硬い皮
（鬼皮）

・・・果実

黄色い部分
・・・種

種の部分を食べています！！

大根

30日（金）

「大根めし」に登場！！

【特徴】

【葉の部分】
おひたしや汁の実に最適

【根の部分】
辛みが少なく固めで、大根おろしやサラダに最適

ビタミンCが多く含まれ風邪予防に効果的です。胃の調子を整えてくれます。免疫力もアップします。



【根の部分】
辛みが強く、汁物、煮物、漬け物に最適