

給食で栄養を考えましょう

行事食～学校給食から～

日本には、季節ごとにお正月やお月見などの年中行事があり、行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。

1月の行事食には、お正月に食べる「おせち料理」や1月7日に無病息災を願って食べる「七草粥」などがあります。ここでは、1月の給食で正月の行事献立として登場する「ぞう煮」の由来について紹介します。

正月の行事献立



ぞう煮

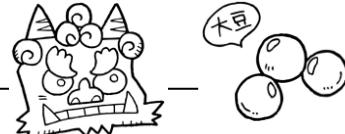
ぞう煮は「雑煮」と書くように、もちを主に、様々な具材を使用した汁ものです。

もちは昔から、お祝い事や特別の日に食べられてきました。そのため新年を迎えるのに、もちをついて他の産物とともにお供えをしました。そして元日にそのお供えでぞう煮を作り、旧年の収穫や無事に感謝し、新年の豊作や家内安全を願って食べられたようです。

給食では、白玉もち、さといも、だいこん、金時にんじんなどを使用した白みそ仕立てのぞう煮が登場します。

デリバリー方式では、副食容器に白玉もちが入っていますので、配食された汁に入れて食べましょう。

給食では、その他の行事献立も登場しています。



節分の行事献立

本来、節分とは「立春、立夏、立秋、立冬」の前日のことです。特に、立春が一年の始めとして重要視されていたことから、「節分」と言えば立春の前日をさすようになりました。現在では、一年の邪気をはらう日として厄除けや家内安全を願って、各地で豆まきをしたり、地方によっては、鰯の頭をひいらぎの枝に刺して玄関に飾ったりする風習があります。

2月の給食では、鰯や大豆を使用した料理が登場します。

月見の行事献立

旧暦の8月15日を十五夜といい、いもやだんごを供え、すすきを飾って月を眺め、食べ物の収穫に感謝する習慣もあります。

給食では、9月にさといもや白玉だんごなどを使用した料理が登場しました。



給食から日本の食文化について、考えてみましょう。