

食育つうしん

1月

発行：大阪市立 十三 中学校

行事食について知ろう

行事食とは…

季節ごとの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。季節や地域の食材を取り入れたものが多く、「五穀豊穰」「無病息災」「子孫繁栄」など、特別な思いがこめられています。そのいわれなどについて調べてみるとよいですね。

1月の行事食を紹介しましょう。

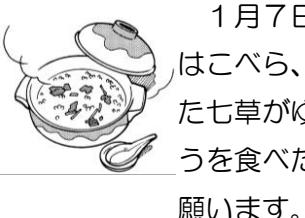
正月（1日）おせち料理と雑煮

*もともとは季節の節目に神様に供えた食べ物を「御節供」（おせちく）といい、やがて正月に食べる料理だけを「おせち料理」というようになりました。

*雑煮はおせち料理と一緒に、新しい年を迎えるお祝いの料理です。消化のよいもちを中心に、様々な具材を煮こんだ汁ものです。地域や各家庭によって、もちの形や具の種類、だしの材料などが違います。

給食では「正月の行事献立：れんこんのちらしづし、ぞう煮、ごまめ、牛乳」のほかにも「黒豆の煮もの」「紅白なます」「くりきんとん」などがあります。

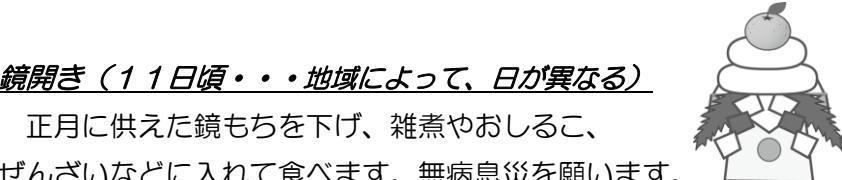
七草（7日）七草がゆ



1月7日には春の七草（せり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ）の入った七草がゆを食べる風習があります。正月にごちそうを食べたおなかを休めるとともに、一年の健康を願います。

鏡開き（11日頃・・・地域によって、日が異なる）

正月に供えた鏡もちを下げる、雑煮やおしるこ、ぜんざいなどに入れて食べます。無病息災を願います。



家庭ではだんだんと失われつつある行事食ですが、日本の伝統的な食文化を継承するために生活の中に取り入れてみましょう。

<昔から伝わるおもな行事食>

1月 正月

雑煮

おせち

鏡開き

ぜんざい

2月 節分

福豆

いわし



3月 ひな祭り

ちらしづし

ひなあられ

春分の日

ぼたもち



5月 こどもの日

ちまき

かしわもち

七夕

そうめん

9月 秋分の日

おはぎ

10月 月見

月見だんご

さといも

11月 七五三

千歳飴（ちとせあめ）

12月 冬至

かぼちゃ

大みそか

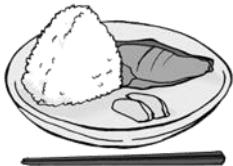


（行事食は地域によって異なるものもあります。）

給食で食を考えましょう!!

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

◆学校給食の歴史



学校給食は、明治22年山形県鶴岡町の私立 忠愛小学校で、お弁当を持参できない子どもたちのために、おにぎり・塩鮭・つけものなどを提供したことが始まりとされています。その後、全国に広がりましたが、戦争のために中断されました。

戦後、食糧難による児童の栄養状態の悪化を背景に学校給食再開を求める国民の声が高まるようになり、昭和21年6月に米国のLARA(ララ)（Licensed Agencies for Relief in Asia : アジア救済公認団体）から給食用物資の寄贈きそうを受けて、昭和22年1月に学校給食が再開されました。

同年12月24日に東京都内の小学校でLARA(ララ)からの給食用物資の贈呈式そうていしきが行われ「学校給食感謝の日」と定められ、その後、冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「全国学校給食週間」としました。

◆学校給食の意義・役割について考えてみよう

学校給食は、成長期にある中学生に必要な1日の食事摂取基準の3分の1を満たすことができるよう考えられており、主食、主菜、副菜、汁物などに牛乳を組み合わせて提供されています。



適切な栄養量の摂取はもちろん、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるといった重要な役割を果たしています。また、学校給食には「伝統的な食文化」や「食生活が様々な人々の活動に支えられていることを理解する」などいくつかの目標があげられています。

◆感謝の気持ちをこめてあいさつをしよう

「いただきます」

私たちは、自然の恵みを得て生きています。

自分の命のために動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちを「いただきます」に表しています。



「ごちそうさま」

ごちそうさまは、「ご馳走さま」と書き、「馳」と「走」には「はしる」という意味があります。料理を作る人がいろいろな所を駆け回ったおかげで、おいしい料理を食べることができたという、感謝の気持ちがこめられています。

感謝の気持ちをこめて、残さずにいただきましょう！