

# 食育つうしん

1

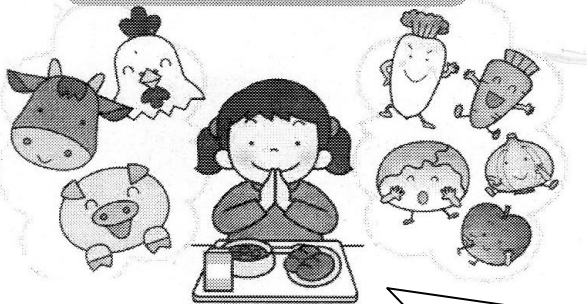
月

発行：大阪市立墨江丘中学校

## 感謝をして食べましょう

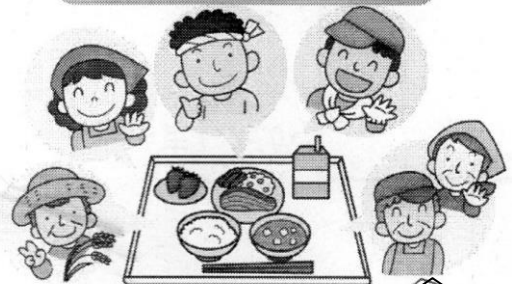


### いただきます



私たちは毎日、他の生き物の【命】をいただき、自分の【命】を養っています。毎日口にする食べ物のうち、水と塩以外は全て【命】をもったものばかりです。お米・野菜・果物・魚・肉・豆・卵など一日に約30種類の【命】をいただき、自分の体の成長に役立てています。大切な食べ物を、残したり捨てたりすることは、他の生き物の【命】を粗末にしていることになります。食事の前に「いただきます」とあいさつするのは、「命をいただきます」の意味です。

### ごちそうさま



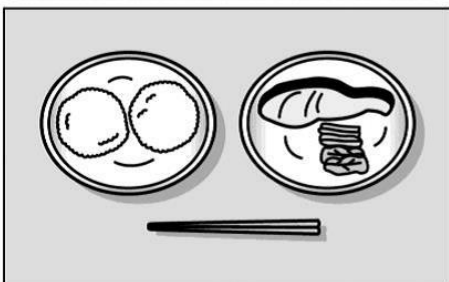
食事の後には、「ごちそうさま」と言います。これは、食事ができあがるまでに一生懸命に走り回り作物を作ったり、運んだり、料理をしたりと苦勞をしてくれた方々への労いと感謝の意味を込めての「ご馳走様」です。

## 1月24日～30日「全国学校給食週間」です。

第2次世界大戦後の日本は食糧不足に見舞われ、子どもはやせ細り、いつもお腹を空かせていました。こうした状況に世界各国から食料品などの支援物資が届けられ、戦争によって中断されていた学校給食が再開されました。こうした支援に対する感謝の気持ちを表すとともに、学校給食が戦後再び始まった意義を考えるために、冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの1週間が「学校給食週間」とされました。

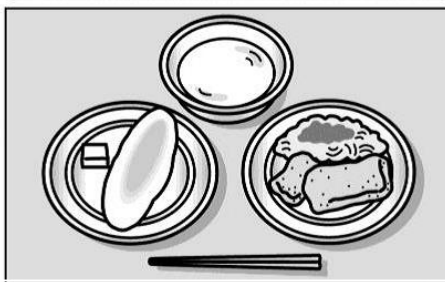
### 給食の移り変わり

#### ◆明治22年



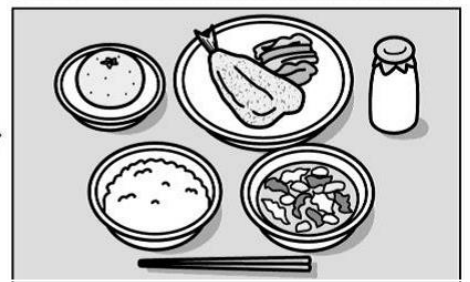
お寺の中に開校された市立忠愛小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。

#### ◆戦後（昭和25年ごろ）



パン、ミルク、おかずが基本で、外国などから送られてきた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

#### ◆現在



行事食や郷土食を取り入れるなど、バラエティー豊かです。また、バランスの良い食事のお手本となるよう「教材」としての役割を担っています。



# 日本各地のおせち料理とお雑煮



## ・おせち料理とは？

おせち料理とは、正月に食べるお祝いの料理です。

おせちとはお節共〔おせちく〕の略で、年の初めにその年の豊作を祈って食べる料理や武家の祝い膳、新年を祝う庶民の料理などが混ざり合って出来たものです。さらに、正月三が日は主婦を家事から解放するという意味を含め、保存の効く食材が中心になったと言われています。

## ・正月料理にみられる各地の食文化

### 北海道・東北地方

北海道といえば【鮭】。この鮭の頭と、にんじんや大根を共に酢漬けにした「氷頭(ひず)なます」が食べられます。

また、東北ではお雑煮の代わりに「いちご煮」という、ウニやアワビのすまし汁を食べます。名前の由来は、ウニが“野いちご”に似ているところからきていると言われています。

### 中部地方

中部地方の正月で食されるものは、寒天に溶き卵を入れて固めた石川県の「えびす」を始め、蒸した長芋をすりおろして固めた長野県の「長芋ようかん」などがあります。

また、海に面している地方と内陸に位置する地方では、海・山のものなど、おせちの食材に違いがあります。

中部地方のお雑煮では、具材たっぷり新潟県の「のっぺい汁」が有名です。

### 関東・近畿地方

関東：田作り(ごまめ)、数の子、黒豆

関西：たたきごぼう、数の子、黒豆

関東と近畿では、「祝い肴三種」に少し違いがあります。

祝い肴三種とは、この3つが揃えばおせちの形が整うと言われている料理のことです。田作り(ごまめ)、たたきごぼうの違いはありますが、二つとも「豊作を願う」という同じ意味で用いられています。

また、正月に食される魚では関東では【新巻鮭】、近畿では【鰯】といった違いがあり、さらにお雑煮でも、関東は鶏だしの‘澄んだダシ’、近畿では‘白みそ’といった違いもあります。



### 九州・沖縄地方

九州・沖縄地方も海・山の幸が豊富な地域です。

例えば、さつま芋が産地の鹿児島では、「芋きんとん」、佐賀や長崎など海の近くの地域では、鰯や鯛などの刺身のほか、「アラ(クエ)料理」「クジラ料理」などが正月の食卓に並びます。

そして、沖縄では、白身魚の昆布巻きや田芋など本土のものとは若干違ったものが食されます。

もともと“おせち料理”がなかった琉球王国の祝いの席で提供された料理がそのまま沖縄のおせち料理として定着したようです。

