

1月 主な行事食

行事食「小正月」



- ご飯
- ほっけの塩焼き
- まゆだま汁
- 牛乳
- 上州きんぴら

今日は小正月の行事食です。小正月の代表行事に「どんどん焼き」があります。正月飾りやお札を燃やすとその煙にのって年神様が天上にかえっていきとされています。この時、米の粉で「まゆ玉」が作られます。まゆ玉をその火で焼き、汁に入れて食べることで無病息災で過ごせると言われています。今日はまゆ玉に似たおもちを入れてまゆ玉汁を作りました。1年間健康で元気に過ごせるよう、よく噛んで感謝していただきましょう。

群馬の伝統食「おっきりこみ」



- ご飯
- わかさぎフリッター
- 塩おっきりこみ
- 牛乳
- 小松菜のごまあえ

今日は群馬県の伝統食おっきりこみです。群馬県内の一般家庭でおっきりこみが食べられるようになったのは江戸時代中期以降と考えられています。群馬県は、年間を通して晴れの日が多い気候と水はけのよい土壌に恵まれているため、古くから小麦栽培が盛んで全国有数の産地となっており、小麦から作られる「粉もの食」が発展してきました。その代表格と言えるのが「おっきりこみ」です。家庭で打った幅広の麺を、野菜やきのこなどがたっぷり入った汁の中に「切っては入れ、切っては入れ」したのでおっきりこみと言うそうです。地域によって呼び方も少し異なり、西毛・北毛地域では「おきりこみ」や「おっきりこみ」、中毛・東毛地域では「煮ぼうとう」や「煮ぼうと」と呼ばれるようです。粉が溶け出してとろみがつくので体がとても温まります。今日はいつもとちょっと違う塩味のおっきりこみにしました。お味はいかがですか？

世界の料理「ブラジル」



- チーズパン
- コシーニャ風コロッケ
- フェイジョアータ
- オレンジジュース
- コーンサラダ

ブラジルは、オレンジの生産量が世界一位、鶏肉の生産量は世界二位、とうもろこしの生産量は世界三位です。コシーニャは、ほぐした鶏肉を衣で包み、油で揚げたブラジル風コロッケです。コシーニャとは、その形が先のとがったにわたりのももに似ていることから、名づけられました。フェイジョアータは、ブラジルを代表する料理です。フェイジョンは「豆」、アータが「煮込む」という意味です。黒いげん豆や牛や豚などの肉、ベーコン、ソーセージ、野菜などを煮込んだ煮込み料理です。オレンジはオレンジジュース、とうもろこしはコーンサラダにして提供します。

行事食「学校給食週間」



- こめっこパン
- 肉だんご
- カレーシチュー
- 牛乳
- かんてんサラダ

1月24日から30日までを学校給食週間といいます。学校給食の歴史について知り、食べ物に感謝し、食生活を見直す一週間です。日本では明治22年、貧しくてお弁当を持ってこられない子ども達のために、山形県のお寺で「おにぎり・鮭・漬物」を作って出されたのが給食のはじまりと考えられています。今日は昔の給食ということで、昭和28年ごろの給食を参考にしました。カレーシチューは脱脂粉乳が入っているマイルドなカレー味のシチューです。脱脂粉乳とは、牛乳から脂肪分をぬきとり、乾燥させて粉にしたものです。スキムミルクとも言います。昔は、牛乳が手に入らず、戦争による食料不足からくる子どもたちの栄養不足を補うため、脱脂粉乳がよく使われていました。