



食育だより

周南市立鹿野学校給食センター
令和8年1月

あけましておめでとうございます。本年も子どもたちが、すくすく成長できるように食の面から応援していきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。これから本格的に寒くなるシーズンで、給食センターも毎日水道凍結が心配な時期となります。子ども達には体調にっそう気を付けて、元気に過ごしてほしいと思ひます。

日本の食文化について

年末年始は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。今回はお正月や年始に食べられるお雑煮などや行事食について取り上げました。

～全国各地のお雑煮～



切りもち（角もち）を使ったお雑煮



千葉県・はば雑煮

はばのり、青のり、かつお節をたっぷりおせ、かつおだしをかける。



新潟県・越後雑煮

大根、里いも、塩鮭などの具に、いくらをのせた、しょうゆ味のすまし汁。



宮城県・仙台雑煮

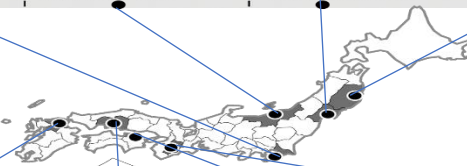
焼きハゼでだしをとり、せん切りの野菜やせり、いくら、焼きハゼをのせる。



岩手県

くるみ雑煮

鮭や凍り豆腐などの具を入れたすまし汁。もちをくるみだれにつけて食べる。



福岡県・博多雑煮

焼きアゴのだしに、ブリ、かまぼこ、野菜などを入れる。



広島県・かき雑煮

特産のかきや野菜、とり肉など具をたくさん入れる。



香川県
あんもち雑煮

白みそ仕立ての汁に、輪切りの野菜や、甘いあん入りの丸もちを入れる。



奈良県

大和の雑煮

白みそ仕立ての汁に、輪切りの野菜を入れ、もちを砂糖入りのきな粉につけて食べる。



丸もちを使ったお雑煮

お年玉はもちだった!?



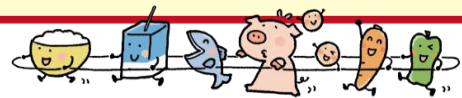
子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



1月11日は鏡開き



鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのには、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



◎世界にはどんなお正月の食習慣がある?

日本以外の国でも、新年のはじまりに特別な料理や食べ物を食べる習慣があります。

給食レシピ紹介

道産子（どさんこ）汁 12/3 提供

寒い時期に体が温まる具たくさん汁です。



材料：4人分

- A
- 豚肉スライス … 50g
 - 豆腐 … 1/2丁
 - にんじん … 1/4本
 - たまねぎ … 1/2個
 - じゃがいも … 1個
 - 冷凍コーン … 大さじ2
 - 乾燥わかめ(カット) … 少々
 - 白ねぎ … 1本
 - みそ … 大さじ2
 - しょうゆ … 小さじ1/2
 - バター … 小さじ2
 - 出し昆布 … 10cm程度

作り方

- ① にんじんはちょう、たまねぎは薄切り、じゃがいもは角切り、豆腐はさいの目ねぎは小口切りにする。
- ② 昆布でだしをとり、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを煮る。
- ③ 豚肉、コーン、白ねぎを入れ火をとおす。
- ④ わかめを入れ、みそとしょうゆで味付けする。
- ⑤ 仕上げにバターを入れる。


韓国 「トックク」



韓国では、うるち米で作るトッククというもちが食べられていますが、肉や野菜を煮たスープにトッククを入れて作るトッククは、お正月に欠かせない料理です。



モンゴル 「ボーズ」



モンゴルのお正月は、蒸した餃子のようなボーズを食べる習慣があります。1000個以上のボーズを作り、客にふるまう家庭もあるそうです。



マレーシア 「イーサン」



漢字で「魚生」と書き、お刺身のをせたサラダのような料理です。マレーシアでは願ひ事をしながら、箸で高く持ち上げて落とし、混ぜて食べる習慣があります。



スペイン 「12粒のぶどう」



スペインでは、新年を迎える0時に12回の鐘が鳴りますが、それに合わせて、12粒のぶどうを食べる習慣があります。鐘と同時に食べ切ると、幸運になるといわれています。



※韓国とマレーシアは旧暦（太陰太陽暦）の旧正月、モンゴルはモンゴル暦の旧正月を祝う習慣がある。