

令和7年

2月

給食だより

赤磐市立東学校給食センター

2月3日は立春です。暦の上では春が始まりますが、まだまだ寒い日が続きます。体調管理に気を付けて、元気に過ごしましょう。体調管理に欠かせないのが、栄養バランスのとれた食事です。「和食」は米を中心に、魚や肉、野菜、海そう、きのこなど、さまざまな食品を組み合わせるため、栄養バランスがとりやすい食事です。そこで、今月は和食についてご紹介します。

健康の基本



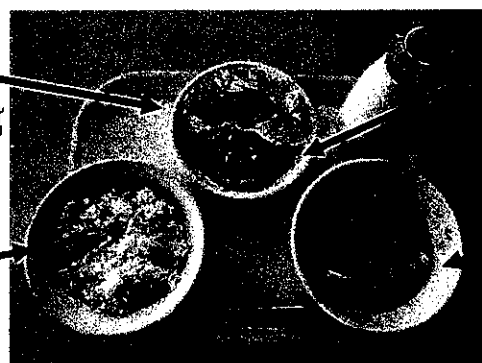
主菜

肉・魚・卵・大豆・大豆製品
などを使ったおかず



主食

栄養バランスがよい



副菜

野菜、きのこ、海そうなどを
使ったおかず

汁もの

不足しやすい栄養素や水分を
おぎなう

発酵のおかげ

しょうゆ

みそ

みりん

酒

酢

しお

さとう

和食の調味料

和食に使う調味料には、しょうゆ、みそ、みりん、酒、酢、塩、砂糖などがあります。このうち、「みりん」「酒」は、2024年12月にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

和食に欠かせない調味料のうち、塩と砂糖以外は全て「麹」の力を利用して作られており、和食の特徴のひとつです。

世界中で人気

和食は、ユネスコの無形文化遺産に登録されており、今年で12年目を迎えます。和食は、外国でも人気があり、海外における日本食レストラン数は、2006年に約2.4万店だったのが、2017年には約11.8万店にまで増えています。

(外務省調査による農水省の推計より)

WASHOKU

四季を彩る・楽しむ

おもな行事食



1月1日 正月
お節料理、お雑煮
願いの込められたお節料理やお雑煮を家族で食べて、一年の幸せを祈る。

1月7日 人日の節句
七草がゆ
自然の芽吹きをいただいて、一年の無病息災を願う。

1月11日 鏡開き
ぜんざい（お汁粉）
歳神様に供えてあった鏡餅を食べ、家族の一年の幸せを願う。

2月2日 節分
いわし、節分豆
鬼が苦手ないわしや、大豆を食べ、季節の変わり目にやってくる鬼を追い払う。

3月3日 上巳の節句
ひしもち、ひなあられ、ちらし寿司、はまぐりの汁
願いをこめた料理や菓子を食べて、女の子の成長や幸せを願う。

3月20日 春分の白 ぼたもち
秋分の白 おはぎ
お彼岸に、ご先祖様にお供えする。同じような和菓子だが、春はぼたんの花、秋は萩の花にちなんでいる。

5月5日 端午の節句
かしわもち、ちまき
願いをこめた、かしわもちやちまきを食べて、男の子の成長や幸せを願う。

7月7日 七夕の節句
そうめん
天の川にみたてた、そうめんを食べる。裁縫や習字など技芸の上達や豊作を願う。

10月6日 中秋の名月
月見だんご、重いも料理
旧暦8月15日に、月見だんご、重いも料理、農作物をお供えして収穫を祝う。

11月15日 七五三
千歳飴、萩餅
長寿を願う千歳飴や、赤い色が邪気を払うとされる萩餅を食べて子どもの成長を祈る。

12月22日 冬至
かぼちゃ、小豆
この日を境に太陽が生まれかわり、日が向くと考えられ、小豆やかぼちゃを食べ、邪気を払う。

12月31日 おおみそか
年越しそば
一年のしめくぐりに、そばを食べ、新たな年の幸せを願う。