1月 給食だより

太田市立
東中学校

新年を迎え、気持ちも新たに３学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまったりした人はいませんか？まだまだ寒い日が続き、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早起きと早寝を心がけ、運動不足を解消して、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

受け継ごう　日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくったり、食べたりしましょう。

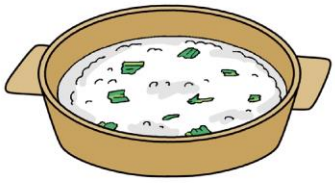
おせち料理

おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮

雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、１月７日の朝に１年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

冬の野菜は甘い！？

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。

＊＊＊　地場産物を食べよう　＊＊＊

はくさい

秋冬には邑楽町や伊勢崎市など比較的温かな平坦地で、夏には昭和村や長野原町など、冷涼な気候の高冷地で生産されています。群馬県の生産量は全国３位です。収穫されたはくさいを切ると中の葉は鮮やかな黄色で、甘味と柔らかさが特長です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使えます。葉の黒い点は、栄養過多や低温などが原因で起こるもので、問題なく食べられます。

はくさいはどうしてひもでしばるの？

畑で冬を越す時は、外側の葉で包み込むようにしてひもなどでしばられています。すると、葉が寒さで傷まずに、冬を越せます。寒さを耐えたはくさいは甘みが増します。