# 給食だより

令和６年(2024 年)1 月号
八王子市子どもの教育・保育推進課
栄養士

新しい一年が始まります。楽しいお正月休みで、生活リズムがいつもと違ったものになっているかもしれません。起床時間から意識して徐々に元の生活リズムを取り戻しましょう。今月の給食だよりでは、「行事食」について紹介します。保育園給食でも行事食を取り入れていることをご存じでしたか？

## 行事食とはなんだろう

行事食と聞いて、どんなものを思い浮かべるでしょうか。
行事食は、日本古来よりある、四季折々(しきおりおり)の伝統行事の場で食されてきました。縁起(えんぎ)を担いだもの、旬の食材などその行事によって食べるものが異なります。クリスマスやハロウィンなど海外の行事もとても楽しいですが、今回は日本に古来よりある行事と、保育園給食で提供している行事食を取り上げてみます。

| 1月 | お正月・鏡開き | 行事食（例） |
|---|---|---|
| | お正月は年神様(としがみさま)をお迎えして祝い、おせち料理を食べます。<br>鏡開きは年神様にお供えしたもちを食べます。保育園では、もちを提供しないため、しるこにちなんであんこを使用したおやつを提供します。 | ・紅白なます<br>・栗きんとん風<br>・松風焼<br>・あんサンド |
| **2月** | **節分** | **行事食(例)** |
| | 節分(2月3日)には、「鬼は外、福は内」の掛け声と豆(いった大豆)をまいて、邪気を祓った後に、年齢の数だけ豆を食べて、1年間の幸せを祈ります。保育園給食では乾いた豆を提供しないため、水煮大豆を用いたおかずや、柊(ひいらぎ)いわしにちなんだメニューを提供します。 | ・豆まきごはん<br>・いわしのつみれ焼き<br>・大豆と野菜のおかかマヨ和え煮<br>・みそバタートースト |
| **3月** | **ひな祭り** | **行事食（例）** |
| | ひな祭りには、女の子の美しく健やかな成長を願うという意味が込められています。<br>雛人形を飾り、ちらし寿司など彩(いろど)り華やかなメニューを食べます。 | ・3色ちらし寿司<br>・花麩のすまし汁<br>・菜の花のゴマ和え煮<br>・桜もち |

※行事の意味合いには、諸説あります。

| 7月 | 七夕 | 行事食(例) |
|---|---|---|
| | 七夕とは、織姫さまと彦星さまが天の川を渡って、1年に1度だけ出会える7月7日の夜のこと。 短冊に願い事を書いて、笹竹に飾り付けます。天の川を模してそうめんを食べることが一般的ですが、保育園給食ではビーフンのスープを提供します。 | ・おくらビーフンスープ<br>・七夕杏仁ポンチ |
| **11月** | **七五三** | **行事食(例)** |
| | 平安時代に行われた、3歳の「髪置(かみおき)き」、5歳の「袴着(はかまぎ)」、7歳の「帯解(おびと)き」の儀式が由来とされています。この節目に、こどもの健康と長寿、幸福を祈願し、縁起の良いお祝いメニューを食べます。 | ・お赤飯<br>・金目鯛の西京焼き |
| **12月** | **冬至** | **行事食(例)** |
| | 冬至には「一陽来復(いちようらいふく)」という別名があります。陽が最も短いこの日を起点として、だんだんと春へ向かっていく(＝よいことへ向かっていく)という前向きな考えがあります。冬の時期に貴重な栄養源であるかぼちゃを食べ、邪気払いのゆずでゆず湯に入るなど、縁起担ぎの意味合いも強いです。 | ・かぼちゃのみそ汁<br>・かぼちゃのほうとう<br>・ゆずクッキー<br>・鯖のゆずみそ焼き |

## お正月レシピの紹介

保育園給食で提供しているお正月レシピを紹介します。
ぜひ作ってみてくださいね！

★おせち料理の松風焼★
片面のみに白いりごまをふりかけてあることで、 裏面に何もない、つまり「かくしごとがない正直な様子」という意味があります。

### 松風焼(まつかぜやき)(大人 2 人子ども 1 人分)

| | | |
|---|---|---|
| 鶏もも挽肉 | 250g | |
| 長ねぎ | 50g | |
| にんじん | 25g | |
| 白みそ | 5g | (小さじ1弱) |
| 片栗粉 | 5g | (小さじ2弱) |
| しょうゆ | 15g | (大さじ1弱) |
| しょうが | 1g | (チューブ2cm) |
| 白いりごま | 5g | (小さじ2弱) |
| しょうゆ | 12g | (小さじ2) |
| 砂糖 | 8g | (大さじ1弱) |
| みりん | 8g | (小さじ1強) |
| 片栗粉 | 3g | (小さじ1) |

① 長ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
② ボウルに鶏もも挽肉、①の長ねぎとにんじん、白みそ、片栗粉、しょうゆ、しょうがを入れこねる。
③ オーブンを 180℃に予熱する。天板にクッキングシートを敷いて、②の肉だねを広げ、白いりごまをふりかける。
④ 20 分ほどじっくり焼く。
⑤ 【たれ】しょうゆ、砂糖、みりんを合わせ加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

～ワンポイント～
【たれ】の調味料を肉だねに混ぜ込んで焼いてもおいしく食べられます☺
その際は片栗粉で固さを調節してください！

参考：こどもの栄養 11 月号(児童育成協会)、一般社団法人 和食文化国民会議 くらしの歳時記より