

浜通り 大師講 (大師講団子)



〈 献立のねらい：三和町に伝わる伝統行事と食材の関係を知ろう 〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
三和の里 けんちん うどん	ソフトめん	80	みかん	白玉もち (冷)	10	三和の里けんちんうどん ① ごぼうは小口切り、にんじんとだいこんはいちょう切り、白菜は太い短冊切り、ねぎは斜め薄切りにする。 ② こんにゃくは短冊切りにして下ゆでし、油揚げは短冊切りにして油抜きをする。 ③ 煮干し粉と昆布でだしをとる。 ④ 米ぬか油とごま油を熱し、鶏肉を炒め、だし汁を加える。 ⑤ ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃくを煮る。 ⑥ 油あげ、はくさいを入れ調味料を加え、ねぎを入れる。 大師講団子 ① 釜に米と水を入れ、弱火で炊く。 ② 白玉もちをゆでる。 ③ ①にあずき、白玉もち、塩を入れる。
	鶏むね肉 (皮なし)	5		食塩	0.15	
	ごぼう	8		水	55	
	にんじん	5		うんしゅうみかん	80	
	だいこん	20				
	はくさい	35				
	根深ねぎ	15				
	板こんにゃく	15				
	油揚げ	4				
	煮干し粉	1				
	だし昆布	1				
	米ぬか油	0.2				
	ごま油	0.3				
	しょうゆ	1				
	赤色辛みそ	13				
	一味唐辛子	0.01				
	水	180				
牛乳	牛乳	206				
大師講団子	あずき (ゆで)	4				
	精白米	7				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
おかゆを炊く時は、弱火でじっくりことこと炊きます。 給食では小皿に盛るために、水分を飛ばして少し固めに作ると食べやすいです。 いわき市三和町で作られた大根、白菜、長ねぎなどの野菜や、小豆、米をふんだんに使用しています。地元の恵みたっぷりの給食です。	エネルギー	597 kcal	ビタミンB ₂	0.52 mg
	たんぱく質	23.3 g	ビタミンC	32 mg
	脂質	12.3 g	食物繊維	6.4 g
	カルシウム	352 mg	食塩	2.3 g
	鉄	2.5 mg	マグネシウム	97 mg
	ビタミンA	268 μgRE	亜鉛	2.1 mg
	ビタミンB ₁	0.76 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等



4日 団子入り小豆かゆ

14日 団子入りの少し固めの小豆かゆ

24日 おはぎ

旧暦の11月4日、14日、24日は大師講様の日です。

「大師講」は、初めの4日を初大師といい、どろっとした小豆かゆ、次いで14日は中大師といい、団子入りの少し固めの小豆かゆ、最後の24日を終わりの大師といい、おはぎをお供えします。その際、柳や萩で作る長い箸も一緒にお供えします。

大師様は、初めは大層貧乏な上に子どもがたくさんおり、さらに足も不自由だったので、長い箸であっちの子どもこっちの子どもへと団子を食べさせました。

その後、だんだん暮らし向きがよくなって14日には少し固めの団子入り小豆かゆ、やがて子どもたちも大きくなり、豊かになったので、おはぎが食べられるようになりました。

大師講は大師様を祭る行事で、全国で行われています。「大師様」とは、浜通り地方では「聖徳太子」や「弘法大師」を指すことが多いようです。また、3回のうち、全て祭る家、1回だけ祭る家、全く祭らない家など、それぞれの家によっても違います。

いわき市三和町では、12月の年末に、1回だけ、自分の家で作った団子入りの少し固めの小豆かゆと、萩で作った長い箸をお供えて食べる家が多いようです。

〈「浜通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子) 2001年12月〉

給食の時間における食に関する指導 テーマ「三和町の伝統行事と食材の関係を知ろう」

いわき市三和町では、旧暦の11月4日、14日、24日（現在の12月）の3回に分けて大師講団子を食べる風習があります。これは、大師様と呼ばれる平安時代のお坊さんだった「弘法大師」を祭る意味合いがあります。このお祭りは「大師講」と呼ばれています。

弘法大師は、初めとても貧しい上に子どもがたくさんいたので、ごはんを食べさせることができませんでした。そこで、小豆かゆを作って食べさせました。たくさんの子どものために食べさせるために、長い箸を使ったと言われています。子どもたちも大きくなって、だんだん暮らしもよくなったそうです。

そこから三和町では、大師講の日は小豆かゆと萩で作った長い箸をお供えする風習があります。

今日の大師講団子は、三和町で作られたお米と小豆を使って作りました。また、けんちんうどんにも、三和町でとれた大根、白菜、長ねぎがたっぷり入っています。生産者の方々がみなさんのために一生懸命作ってくれました。

今日はいつもみなさんのために美味しい野菜などを提供してくれる生産者さんに、野菜や大師講団子の事などを聞きながら、一緒に楽しく給食を食べましょう。



児童と生産者交流会



三和町で作られた小豆

放送資料

今日は大師講団子です。大師講団子はいわき市三和町の郷土料理で、「大師講」というお祭りの時にお供えされます。大師講とは、旧暦の11月4日、14日、24日（現在の暦でいうと12月）の3回行われます。平安時代のお坊さんだった大師様の「弘法大師」を祭る行事です。

弘法大師は、初めとても貧しい上に子どもがたくさんいたので、ごはんを食べさせることができませんでした。そこで、小豆かゆを作って食べさせました。たくさんの子どものために食べさせるために、長い箸を使ったと言われています。そこから三和町では、大師講の日は、小豆かゆと萩で作った長い箸を一緒にお供えする風習があります。味付けは甘くない塩味です。今日は三和町でとれたお米と小豆を使って作りました。いつも美味しい野菜などを作ってくれる生産者さんに感謝しながら、三和町の郷土料理を味わいましょう。

浜通り 冬至(冬至かぼちゃ)



〈献立のねらい：冬至かぼちゃを食べて風邪を予防しよう〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ごはん	精白米	80		かつお節	2	冬至かぼちゃ ① あずきを煮る。柔らかくなってきたら、調味料を入れてつぶあんを作る。 ② かぼちゃは3cm角切にし蒸す。 ③ 自然解凍用の白玉もちと、蒸したかぼちゃをバットに配食し、あんをかける。
	強化米	0.24		だし昆布	1	
牛乳	牛乳	206		うすくちしょうゆ	5	
厚焼き卵	五目厚焼き卵(冷)	50		食塩	0.6	
冬至かぼちゃ	西洋かぼちゃ	50		本みりん	0.6	
	乾あずき	5		じゃがいもでん粉	1.5	
	上白糖	3		水	80	
	食塩	0.14				
	こいくちしょうゆ	2	味付けのり	味付けのり	3	のっぺい汁 ① だいこん、にんじん、れんこんはうすめのいちよう切り、さといもは一口大、豆腐は色紙切り、ねぎは小口切りにする。 ② かつお節と昆布でだし汁を作る。 ③ だし汁で鶏肉と野菜を煮て、調味料を入れる。豆腐を加え水溶きでん粉でとろみをつけて仕上げる。
	水	50				
	白玉もち(冷)	20				
のっぺい汁	鶏むね肉(皮つき)	10				
	だいこん	20				
	にんじん	10				
	さといも	15				
	ごぼう薄切り	7				
	れんこん	7				
	乾しいたけスライス	0.8				
	木綿豆腐	20				
	根深ねぎ	8				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
かぼちゃは別に蒸しておき、あずきが煮えてから混ぜることで、煮くずれを防ぐことができます。白玉もちは自然解凍用のものを使用して、それぞれを合わせて配食します。	エネルギー	703 kcal	ビタミンB ₂	0.65 mg
	たんぱく質	25.1 g	ビタミンC	18 mg
	脂質	17.4 g	食物繊維	5.5 g
	カルシウム	321 mg	食塩	2.4 g
	鉄	2.7 mg	マグネシウム	89 mg
	ビタミンA	429 μgRE	亜鉛	2.7 mg
	ビタミンB ₁	0.90 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

冬至について

冬至は「日短きこと至〔きわま〕る」という意味です。日短きこと至るとは、一年で一番太陽が出ている時間が短い日ということです。別の言い方をすると、この日は一年で最も夜である時間が長いということになります。そのため、昔の人々は生命の終わる時期だと考えていたようです。現在でもその厄を払う



ためにかぼちゃと小豆をいっしょに煮てお供えし、この夜はゆず湯に入り無病息災を願います。双葉地方ではこの日にとったゆずを砂糖漬けにしておき、節分に食べると風邪をひかないといわれています。

〈平成28年度第5回食育に関する調査研究会講話（平出美穂子氏の講話資料・2016年12月）〉

「浜通りの年中行事と食べ物」（平出美穂子）2001年12月〉

給食の時間における食に関する指導

テーマ「冬至かぼちゃについて知ろう」

12月■■■日は冬至

冬至は1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。これは湯治（とうじ）をして、融通（ゆうずう）よく暮らせますように、という願いが込められています。冬至と湯治、ゆずと融通で語呂合わせになっていますがゆずのお風呂に入り体を温めて風邪をひかないようにすることは、理にかなっています。また、かぼちゃを食べるのは、かぼちゃの色である黄色が厄除けになると言われているからです。実際かぼちゃは、ビタミンであるカロテンを多く含む野菜で、体の粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。従ってかぼちゃを食べることにより、体を強くして病気などの厄除けになります。

昔からある風習ですが、科学的にも合っていて素晴らしいですね。家でもかぼちゃを食べてゆず湯に入ってみましょう。

「給食だより工房第2集」（全国学校給食協会編集）2008年7月〉



放送資料

今日の献立は、ごはん、牛乳、五目厚焼き卵、冬至かぼちゃ、のっぺい汁、味付けのりです。

今日は冬至かぼちゃについてのお話です。冬至は1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は昔から、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入る風習があります。かぼちゃを食べることで風邪をひきにくくなるといわれているからです。昔は冬場に野菜がとれずビタミン類が不足することから、保存のきくかぼちゃを大切に食べていたそうです。小豆といっしょにすることで、たんぱく質もとることができます。より丈夫な体をつくることができます。

2学期最後の給食です。残さずしっかり食べて、冬休み中も元気に過ごしてください。

中 通 り 冬 至 (かぼちゃの鶏そぼろあんかけ)



〈 献立のねらい：冬至かぼちゃを味わおう 〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
五目タンメン	中華めん	80	かぼちゃの 鶏そぼろあんかけ	西洋かぼちゃ (冷)	50	五目タンメン ① にんじん、キャベツは短冊切りにする。チンゲンサイは3cm長さに切って下ゆでする。 ② きくらげは水で戻し、短冊に切る。 ③ 油でおろしたしょうがとにんにくで豚肉を炒め、だし汁を入れ、チンゲンサイ以外の材料を煮えにくい順に加えて煮る。 ④ 調味料、チンゲンサイを加える。
	豚もも肉	10		鶏粗ひき肉	10	
	しょうが	0.3		しょうが	0.3	
	おろしにんにく	0.6		むきえだまめ (冷)	5	
	米サラダ油	1.5		三温糖	2.3	かぼちゃの鶏そぼろあんかけ ① かぼちゃは蒸す。 ② むき枝豆はゆでる。 ③ 鶏粗ひき肉ときざんだしょうがを炒り、砂糖、しょうゆで味を調え、水溶きでん粉でとろみをつける。 ④ 蒸したかぼちゃにそぼろあんをかける。
	にんじん	15		こいくちしょうゆ	3	
	りょくとうもやし	20		じゃがいもでん粉	1.2	
	キャベツ	30	りんご	りんご	50	
	チンゲンサイ	3				
	あさりむき身	10				
	メンマ	10				
	乾きくらげ	0.8				
	清酒	2				
	食塩	1.1				
	こいくちしょうゆ	1.5				
	鶏豚湯	3.5				
	ごま油	0.7				
	水	150				
牛乳	牛乳	206				

献立のポイント

冬至かぼちゃを鶏そぼろのあんかけいただきます。
あんのとろみ加減は、かぼちゃによくからむように仕上げます。

一人当たりの栄養量

エネルギー	613 kcal	ビタミンB ₂	0.80 mg
たんぱく質	26.9 g	ビタミンC	21 mg
脂質	14.0 g	食物繊維	7.1 g
カルシウム	303 mg	食塩	3.0 g
鉄	5.8 mg	マグネシウム	90 mg
ビタミンA	301 μgRE	亜鉛	5.6 mg
ビタミンB ₁	1.08 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

冬至は一年で最も昼（日の出から日没）の時間が短くなる日です。翌日から徐々に昼の時間が長くなっていきます。

冬至かぼちゃ

かぼちゃはカロテンが豊富で、かぜの予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、冬至の時期まで長期保存ができることから、冬にかぼちゃを食べて栄養をとるという先人の知恵です。小豆とかぼちゃを煮た料理がありますが、給食では今日のかぼちゃの鶏そぼろあんかけにしました。



夏の畑で成長するかぼちゃ

給食の時間における食に関する指導

テーマ「冬至かぼちゃについて知ろう」

夏に収穫されたかぼちゃは冬まで保存ができます。そのかぼちゃを冬至にかぜをひかないように食べます。ゆず湯に入り健康でいられるように祈ります。



かぼちゃ



冬至かぼちゃとゆず

〈「中通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子) 2000年10月〉

放送資料

今日は冬至の献立です。冬至にはかぼちゃを食べたり、お風呂にゆずを浮かべてゆず湯に入る習慣があります。「冬至にかぼちゃを食べる」という風習は、冬は野菜が少ないため、かぜをひかないように、長期保存がきくかぼちゃを食べて抵抗力をつけようとした先人の知恵です。かぼちゃを食べて、今年の冬を元気に過ごしたいですね。

会津 冬至(冬至かぼちゃ)



〈献立のねらい：冬至かぼちゃについて知ろう〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ごはん	精白米	70		かつお節	2	白身魚のマヨネーズ焼き ① マヨネーズ・パン粉・パセリは合わせておく。 ② アルミカップにホキを入れ、上に①をかけ、オーブンで加熱する。
	米粒麦	5		水	120	
牛乳	牛乳	206	みかん	みかん	50	冬至かぼちゃ ① あずきは水から煮て沸騰したら水を換えて煮る。かぼちゃは厚めのいちょう切りにする。 ② 鍋にかぼちゃと水を入れやわらかくなるまで煮る。あずきを入れ、調味料で味を整える。 冬野菜のみそ汁 ① 大根はいちょう切り、油あげは千切り、はくさいはざく切り、にんじんはいちょう切り、小松菜は3cm、ごぼうは小口に切る。 ② 材料を煮て、調味料で味を調える。
白身魚のマヨネーズ焼き	ホキ切身(冷)	40				
	マヨネーズ	6				
	パン粉	0.5				
	乾パセリ	0.1				
冬至かぼちゃ	アルミカップ					
	西洋かぼちゃ(冷)	40				
	乾あずき	5				
	三温糖	2				
	こいくちしょうゆ	3				
冬野菜のみそ汁	水	40				
	だいこん	20				
	油揚げ	10				
	はくさい	10				
	にんじん	10				
	こまつな	10				
	ごぼう	7				
	淡色辛みそ	8				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
冬至かぼちゃは、冬至の日に風邪をひかないようにという願いをこめて食べられます。 あずきは乾物を使いましたが、水煮でも代用できます。 白身魚のマヨネーズ焼きは、他の白身の魚でも代用できます。また、ソースに味噌を入れると、香ばしく仕上がります。	エネルギー	657 kcal	ビタミンB ₂	0.48 mg
	たんぱく質	25.0 g	ビタミンC	35 mg
	脂質	17.5 g	食物繊維	6.0 g
	カルシウム	339 mg	食塩	2.2 g
	鉄	2.8 mg	マグネシウム	118 mg
	ビタミンA	282 μgRE	亜鉛	3.0 mg
	ビタミンB ₁	0.42 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

「冬至とは」

冬至は中国から伝わった風習です。1年の中で太陽の出ている時間が最も短く、翌日から日がのびる事から「太陽の力が弱まり、さらにそこから太陽が生まれ変わる」といわれています。

冬が終わり春がやってくるため、冬至は運気が上向きになり、今までの悪かった気が良い方向に向かうといわれ、縁起がいい日とされています。そのため、中国では新しい年が始まる日として、餃子をお祝いします。

日本では昔は今のようには1年中作物がとれたわけではないので、この時代は冬を越すのがとても大変でした。そこで、日本では、ビタミンが多く含まれ、風邪予防にもなるかぼちゃを食べる事により、無病息災を願ったといわれています。

また、冬至には「運盛り」といって「ん」がつく食べものを縁起のいい物として食べていました。

「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんてん」「うどん」としてかぼちゃは別名「なんきん」といわれ、この7種類を「冬至の七種」とよんでいます。

給食の時間における食に関する指導 テーマ「冬至かぼちゃについて知ろう」



中国や日本では、冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくると考えます。そこで、冬至のことを陰が極まり再び陽にかえる日という意の「一陽来復^{いちようらいふく}」といい、この日を境に運も上昇するとされています。また、悪いことが続いて、回復してよい方向に向かうという意味もあります。

昔から小豆の赤は邪気を祓うと言われていました。かぼちゃは夏に収穫される野菜ですが、ビタミンが多く含まれているため、風邪予防にぴったりの食材です。

この2つを組み合わせた「冬至かぼちゃ」は、寒い冬を元気に乗り切るために、大切な行事食です。

写真〈「会津の年中行事と食べ物」(平出美穂子) 1999年10月〉

放送資料

冬至とは、1年で1番昼が短くなる日のことです。

この日は、昔からゆず湯に入ってからかぼちゃを食べる風習があります。これはかぼちゃを食べると風邪をひきにくくなり元気にすごせるといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫等がなかった時代に、夏に収穫し保存が出来るかぼちゃは、ビタミン源として大切な野菜でした。

給食では、あずきと一緒に味付けした「冬至かぼちゃ」が登場します。

普段お家で食べる事が少なく、苦手な人も多いかもしれませんが、これからやってくる寒い冬を元気に過ごすためにも、冬至かぼちゃを味わって食べて欲しいです。

また、冬至の日には、「れんこん」「にんじん」など「ん」がつく食べ物を食べると運気が上がるといわれています。みなさんも「ん」がつく食べものを見つけてみてください。

浜通り すず払い(こんにゃくのきんぴら)



〈献立のねらい：こんにゃくを食べて体の中もすず払いしよう〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ごはん	精白米	70		赤色辛みそ	11	塩鮭 ① 鮭の表面に油をぬってから、200℃のオーブンで18分焼く。 こんにゃくのきんぴら ① つきこんにゃくは下ゆです。ごぼう、にんじんは千切りにする。さつま揚げは薄切りにして、油抜きをする。青大豆は解凍する。 ② 油でとり肉を炒め、こんにゃく、ごぼう、にんじんを炒め、調味料を加える。 ③ さつま揚げを加え、青大豆と一味唐辛子を加える。 かぼちゃのみそ汁 ① かぼちゃはいちょう切り、たまねぎは薄切り、豆腐はサイの目に切る。油揚げは太千切りにして油抜きをする。ほうれんそうは2cmに切って、下ゆでする。 ② 煮干し粉でだしを取る。 ③ だしで、かぼちゃ、玉ねぎを煮て、豆腐、油揚げ、みそ、ほうれんそうを加える。
牛乳	牛乳	206		煮干し粉	1	
塩鮭	塩鮭切身(冷)	40		水	130	
	米ぬか油	0.5				
こんにゃくのきんぴら	つきこんにゃく	28				
	ごぼう	7				
	にんじん	6				
	さつま揚げ	3.5				
	青大豆(冷)	5				
	鶏もも肉(皮なし)	5				
	米ぬか油	0.6				
	上白糖	1.1				
	本みりん	0.6				
かぼちゃのみそ汁	こいくちしょうゆ	3.5				
	一味唐辛子	0.01				
	西洋かぼちゃ	30				
	たまねぎ	15				
	木綿豆腐	30				
	油揚げ	3				
	ほうれんそう	5				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
鮭(切身)は、解凍してから焼いた方が、ふっくら仕上がります。冷凍のまま使う場合は、少量の米ぬか油を表面にぬってから焼くと、中の水分が逃げずにしっとり焼き上がります。	エネルギー	594 kcal	ビタミンB ₂	0.48 mg
	たんぱく質	30.6 g	ビタミンC	10 mg
	脂質	15.6 g	食物繊維	4.0 g
	カルシウム	348 mg	食塩	2.3 g
	鉄	2.3 mg	マグネシウム	99 mg
	ビタミンA	343 μgRE	亜鉛	3.0 mg
	ビタミンB ₁	0.38 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

年末が近づくと、12月の中旬ごろから家中の大掃除が始まります。まず初めに神棚から始めます。古くなったお札や、念願叶っただるまなどは、ひとまとめにして近くの社に納めます。

このような年末の大掃除は「すす払い」「すす掃き」と呼ばれ、汚れと一緒に一年のけがれを払い、新しい年神様（正月様）を迎える儀式でもあります。神社仏閣などでは12月13日に行うことが多いようですが、家庭ではこれに近い日を利用して行うことが多いようです。

こんにゃくは「ごみを払う」と言って、すす払いには欠かせない食材です。すす払いが終わった日の夕食には、体中の「すす払い」をするために、こんにゃくを食べます。家庭では、煮しめの具材やきんぴらなどにすることが多いようです。新年を迎えるための、大切な年中行事のひとつです。

いわき市では、かつては田人町や遠野町など山間部を中心に、こんにゃく芋を栽培していました。最近では、こんにゃく芋農家も手作りのこんにゃく屋さんもわずかになくなりましたが、昭和40年ごろまでは、盛んに栽培していたそうです。

学校給食では、いわき市内郷綴町にある「小島門吉商店」のこんにゃくを使っています。給食用に、煮物用やつきこんにゃくなど、様々な規格に切りそろえて納品してもらっています。

〈「いわき昔野菜図譜」(いわき市) 2011年〉

〈「浜通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子) 2001年12月〉



手作りこんにゃく

給食の時間における食に関する指導 テーマ「こんにゃくについて知ろう」

12月13日は「すす払い」や「すす掃き」といって、大掃除をする日です。汚れと一緒に一年間の悪い気を払い、新しい年の神様をお迎えする大切な準備です。

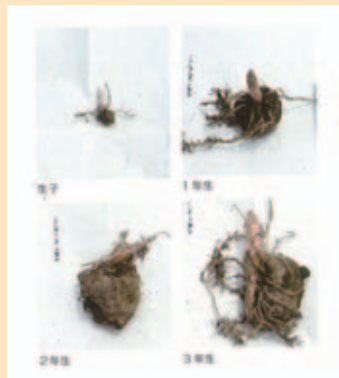
このすす払いの日に、必ず食べる食材が「こんにゃく」です。こんにゃくには食物繊維が豊富で、体の中をきれいに掃除してくれる働きがあります。今日のきんぴらには、こんにゃくと同じく食物繊維が豊富なごぼうも使っています。こんにゃくやごぼうをしっかり噛んで食べると、余分な脂肪分や糖분을体の外に出してくれたり、腸の中で水分を含んで便通をよくしたりする働きがあります。また、食物繊維が多い食品は、噛みごたえがあるものが多いので、食べ過ぎを予防することもできます。昔の人はこんにゃくの栄養を知らないのに、食べると体の中を掃除してくれることを知っていたのです。すばらしい知恵ですね。

ところで、こんにゃくは何から作られるか知っていますか？正解は「こんにゃく芋」です。こんにゃく芋は、植えてから収穫まで3年以上かかるそうです。遠野町や田人町の辺りには、こんにゃく畑が見られるので、次に通った時にはよく観察してみましょう。

いつも何気なく食べている「こんにゃく」にも、とても手間がかかっています。食事のときにはいつでも、感謝の気持ちを持って食べるようにしたいですね。



田人町のこんにゃく畑



こんにゃく芋の成長の様子

放送資料

今日は、「すす払い」の献立です。すす払いとは、年末の大掃除の一環で、12月13日に神棚や仏壇などを念入りに掃除します。汚れと一緒に、一年のけがれ（悪い気）を払い、新しい年の神様をお迎えする準備の日です。

この日に必ず食べるのが「こんにゃく」です。今日はきんぴらにしました。こんにゃくには食物繊維が豊富で、おなかの中を掃除してくれる働きがあります。こんにゃくをしっかり食べて、体の中から大掃除しましょう。

また、もうすぐ12月22日の冬至が訪れます。冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかなくなるといわれています。みそ汁のかぼちゃも、残さずに食べましょう。

みなさんに、素敵な新年が訪れますように。

中 通 り クリスマス (タンドリーチキン)



〈 献立のねらい：クリスマスの行事食を味わおう 〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ドックパン	パン	50		にんじん	10	タンドリーチキン ① 鶏もも肉はおろしたにんにくとしょうが、ヨーグルト、調味料を合わせた中につけ込む。 ② オーブンで焼く。 フレンチサラダ ① ブロッコリーは小さい房に分ける。きゅうりは薄切り、キャベツは1cm幅に切る。 ② 野菜はゆでて冷却しふり塩をする。 ③ ドレッシングを作り野菜と和える。 コンソメスープ ① ジャがいも、にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、チンゲンサイは2cmの長さに切る。 ② ベーコンを白ワインで炒り、水、ジャがいも、にんじん、たまねぎ、ホールコーンを加えさっと煮る。 ③ 調味料を入れ、チンゲンサイを最後に入れる。
牛乳	牛乳	206		たまねぎ	20	
タンドリーチキン	鶏もも肉(皮なし)	45		チンゲンサイ	10	
	食塩	0.4		ホールコーン(冷)	10	
	にんにく	0.5		コンソメ	1	
	しょうが	0.2		うすくちしょうゆ	2	
	無糖ヨーグルト	5		こいくちしょうゆ	1	
	トマトケチャップ	1		食塩	0.4	
	カレー粉	0.3		こしょう	0.04	
フレンチサラダ	キャベツ	27	ケーキ	水	120	
	きゅうり	5		白ワイン	1	
	ブロッコリー	10		ケーキ	40	
	ふり塩	0.1				
	米ぬか油	2				
	穀物酢	1.5				
	食塩	0.3				
	こしょう	0.02				
	三温糖	0.15				
コンソメスープ	ベーコン	6				
	ジャがいも	20				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
タンドリーチキンは焦げやすいので、注意が必要です。 サラダの野菜は歯ごたえが残るようにゆでると、おいしく仕上がります。 ケーキは2種類からあらかじめ選んで予約しておく、リザーブ給食になります。	エネルギー	654 kcal	ビタミンB ₂	0.54 mg
	たんぱく質	28.4 g	ビタミンC	21 mg
	脂質	19.4 g	食物繊維	4.2 g
	カルシウム	322 mg	食塩	3.2 g
	鉄	1.7 mg	マグネシウム	75 mg
	ビタミンA	210 μgRE	亜鉛	2.7 mg
	ビタミンB ₁	0.22 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

日本でのクリスマスは、1552年に現在の山口県山口市の教会でミサを行ったのが最初といわれています。しかし、江戸幕府によりキリスト教は禁止されてしまいます。

明治時代になり、ようやくクリスマスのお話や歌などが少しずつ広がり浸透していきました。

昭和3年の新聞には「銀座にはクリスマスの飾りが、店ではツリーやケーキの販売、赤い服のサンタの扮装も町に登場。この頃からクリスマスの夜に男性がどんちゃん騒ぎをする。」とあり、昭和初期にはクリスマスが定着していた事がわかります。銀座、渋谷、浅草などのカフェやレストランでクリスマス用のメニューが用意されたそうです。

戦後、一般家庭でクリスマスを祝うようになったのは、昭和25年頃といわれています。そして、今では日本人にはなくてはならない年末のイベントとして、私たちの生活に溶け込んでいます。

クリスマスのディナーに、アメリカなどでは七面鳥の丸焼きを使います。七面鳥はクリスマスに限らずお祝いの席のごちそうです。アメリカでは、家族や親しい人たちが集まるところでは、定番のメニューとして食べられるそうです。日本では、七面鳥が手に入りにくいいため、鶏肉が食べられるようになりました。

給食の時間における食に関する指導 テーマ「世界のクリスマスケーキについて知ろう」

日本でお馴染みのクリスマスケーキは、ふんわりとしたスポンジ生地に生クリームでコーティングし、いちごをデコレーションしたのですが、世界各国の伝統的なクリスマスケーキは味も見た目もさまざまです。代表的な物を紹介します。



ブッシュ・ド・ノエル (フランス)

薪や丸太の形をしたケーキです。



プラム・プディング (イギリス)

いろいろなドライフルーツやナッツ、スパイス、牛の脂などが入っています。



シュトレン (ドイツ)

ナッツやドライフルーツなどが入ります。

放送資料

今日はクリスマスの行事食です。ケーキを2種類からあらかじめ選んでもらうリザーブ給食です。リザーブとは予約するという意味です。

日本では昭和初期、すでにクリスマスが行われていたそうですが、家庭でも楽しむようになったのは、昭和25年頃からです。日本でクリスマスと言えば鶏肉ですが、アメリカなどではにわとりより大きい七面鳥を食べます。日本では七面鳥が手に入らないので、にわとりになったと言われています。

今日の給食は、タンドリーチキンです。インドの料理です。インドでは、ヨーグルトと香辛料に漬けた鶏肉をタンドールという釜で焼きます。タンドリーチキンという名前は、ここからつきました。