



かんざき給食だより

神崎市学校給食共同調理場

2023. 12 . 20

冬休み号 (No. 10)

あと数日で子ども達が楽しみにしている冬休みになります。今年もあと10日ほどで終わり、新しい年を迎えます。

新しい年の始まりのお正月にはいつも食べるものとは違う、おせち料理や雑煮など特別な料理を食べます。

今回はその中の雑煮とおせちについてふれたいと思います。

雑煮とは？

お正月に食べるもちを主に
した汁料理のこと



なぜお正月に雑煮を食べるの？

もちは昔からお祝い事や特別な日に食べる食べ物で、昔の人たちは新しい年を迎える時にもちをついて、そのほかの作物などと一緒にお供えして家族の健康や作物の豊作を願いました。お供えしたものを煮て食べたものが雑煮の始まりだといわれています。

雑煮の中身

雑煮の中身はもちの形・もちの調理の仕方・味付け・だしのとり方・具の中身などが地域・家庭によって違います。

もち

○もち・□もち
焼く・煮る

味付け

みそ味 (白・赤) 塩味
しょうゆ味 小豆汁

だし

かつおぶし あご (とびうお) いりこ
ほしえび こんぶ するめ など

具

魚・とり肉・青菜 (小松菜・ほうれん草・かつお菜・高菜)・かまぼこ・なると・人参 など
* 地域の特産物が入ることが多く、地域によって特色があります。

おせち料理

おせち料理は「おせち」ともいいます。漢字では「御節」と書きます。1つ1つの料理に健康や長寿を願った意味があります。

また、おせち料理は高価に見えますが、切り方や料理の仕方の工夫でいつも使う食べ物を華やかにしています。

おせち料理の栄養をみると、海藻・いも・きのこや野菜などバランスのよい食べ物が使われています。

おせち料理の特長

◎料理に込められた願い

おせち料理には健康や長寿を願う思いがこめられています。
それぞれの料理の意味を考えて味わってみましょう。

◎保存食として

年末に作りお正月の三日間をかけて食べるため甘めの煮物や
酢の物など日持ちがする献立が多く、保存食になります。

◎かみごたえがあるものが多い

田作りやたたきごぼうなどかみごたえがある料理が多くあります。
よくかんでしっかりと味わって食べましょう。

