給食だより

平成18年度
1月号

（毎月19日は食育の日）　　学校

あけましておめでとうございます

新しい年、今年はどんな年になるでしょう。いずれにしても健康がいちばん!!毎日の食生活を大切にして、元気にすごしましょう。

地産地消で旬の味を！

海に囲まれ気候や風土の変化に富む日本では、季節や地域によって、いろいろな野菜や果物、魚介類が収穫・漁獲されています。しかし最近では輸送技術や保存技術の発達、海外からの輸入がふえ、季節に関係なく一年中味わえる食べ物がふえています。それはそれで便利なことですが、旬の良さ―鮮よし、栄養よし、価格よし（お手ごろ）―といった「おいしさ」を知っておきたいですね。

旬の食べ物を知るということは、自分たちの住んでいる地域を知ることにもつながります。たとえば「地産地消」や「郷土不二」といった言葉にいわれるように、地元の食材を食べることが、人の健康によい影響を与えるだろうという考え方です。その土地の風土の中で自然の恵みに感謝し、豊作と凶事を願いながら育ててきた食べ物を食べる……食文化の継承です。

給食では今までも、地産産物を活用したメニューや郷土料理の伝統を伝えるメニューを取り入れてきました。今年も旬のものを並べ、子どもたちに季節の移り変わりを感じてもらい、そういうものを楽しむ情緒も伝えてゆきたいと思っています。

今年もよろしくお願いいたします。

野菜や果物、魚介類の旬（めやす）

旬　おもち

正月の鏡もちを下げ、1年の無病息災を祈って汁粉や雑煮にして食べる行事を「鏡開き」といいます。一般的には11日におこなわれるようです。

刃物を使わず手で割ったり木づちや金づちで小さく割ものがしきたりで、これを「開く」と表現するそうです。

●あげもちの甘いもの風（1人分）●

①もち1個を4つに切り、中温の油できつね色に揚げる。
②鍋に黒糖のつくだ煮3枚と①と梅干し1個を入れ、熱湯を100cc～100cc注ぐ。
③ねぎの小口切りなどを入れるときれい。

鏡もちを使ったおやつ

細かく割ったもちをざるに並べ日に干して乾燥させる。これを冷凍すれば長く保存できます。乾燥もちはやや低温の油でゆっくりカラッと揚げ、しょうゆや塩でおやつに。