

食育だより 冬休み号

令和6年度
志布志市立学校給食センター

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。

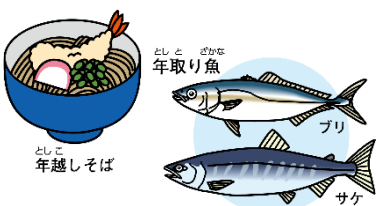
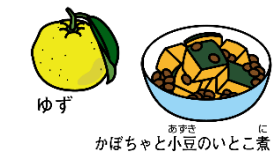
年末年始の行事と行事食

大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

ひとつひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べると邪気をはらい、無病息災を願います。



- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

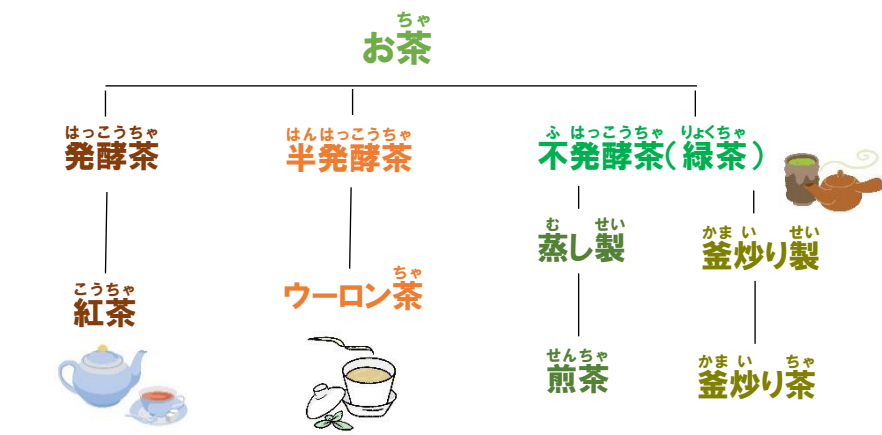
小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「あずきがゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんと焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



志布志茶のひみつ

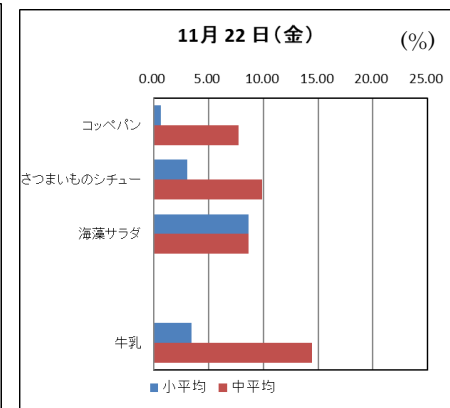
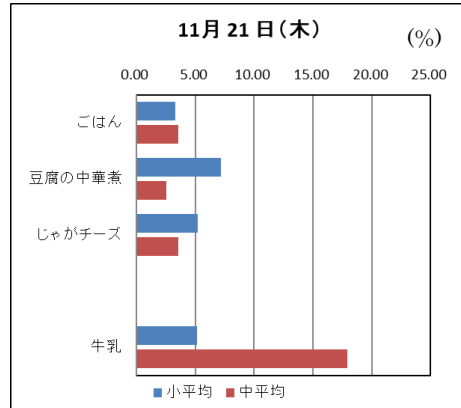
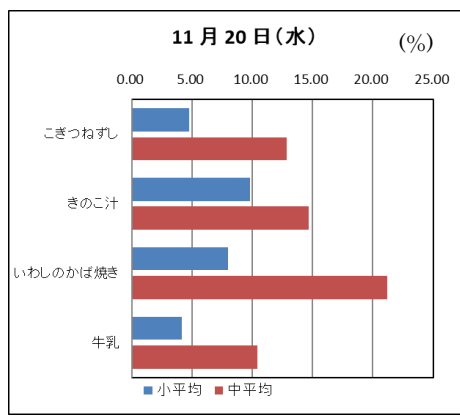
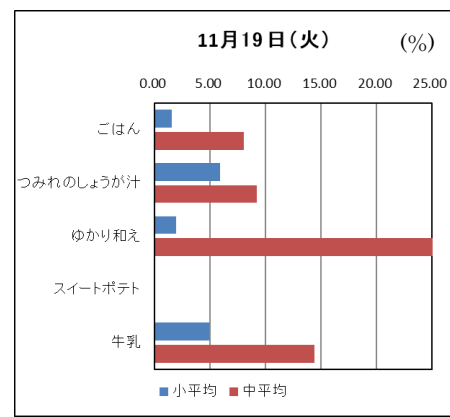
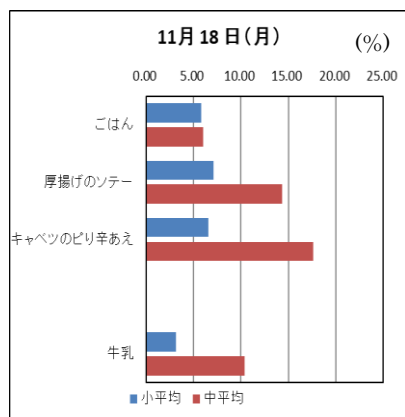
志布志市は県内2番目のお茶の産地です。12月にお茶の提供をいただいた、志布志市茶業振興会の会長へお話を伺いました。お茶は3月ごろに新芽が始めると4月上旬～中旬でお茶を摘む作業に入り、5月になると新茶としてみなさんのもとへ届きます。その日に摘んだお茶は加工まで1日で行います。より新鮮なお茶をつくるため寝る間も惜しんで作業するそうです。志布志市では100戸の農家があり、有機栽培(農薬や化学肥料を使わない農業)に取り組んでいる生産者も多く、てん茶(抹茶の原料)の生産量は日本一です★お茶には緑茶、ウーロン茶、紅茶がありますが、同じ茶葉から発酵の割合によって変化します。



会長の坂元さんは、家庭でもお茶を急須で飲んでほしいとお話されました。冬休みはお茶を入れてほっと一息家族団らんの時間にしてみてください♪

～残食調査の結果～

11月18日(月)～22日(金)にBブロック(志布志・松山)の小学校3・4年生、中学校2年生を対象に残食調査を実施しました。



きのこ類や野菜類の多い献立の残食が目立ちました。中学生は特に牛乳の残食が目立ちます。カルシウムの摂取は体の成長に大きく関わります。家庭でも冷蔵庫に常備するなど、食卓にも取り入れてもらえるとうれしいです。苦手なものも一口はチャレンジしてみよう。