

しょくいく

食育だより

れいわ ねんと がつ
令和3年度12月

ぜひ、おうちの人と一緒に見てください！



座間市栄養士会

ざましせいしこう 50しゅうねんきねん
座間市市制施行50周年記念

きゅうしょく とうじょう
ざまりん給食が登場！



れいわ ねん がつ ざまし さい
令和3年11月に座間市は50歳になりました。小学校では、お誕生日をお祝いする
きゅうしょく ざまし こめ やさい
給食として、座間市の米や野菜、みそをたくさん使い、座間市の郷土料理を取り入れた
「ざまりん給食」をつくりました。



さつまいも汁

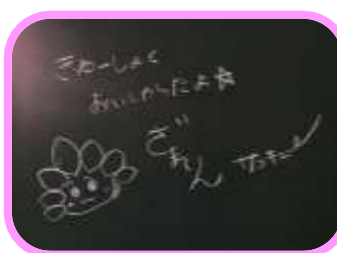
ざまし むかし
座間市は昔からさつまいもがたくさんとれたので、
きょうどりょうり
郷土料理の「さつまいも汁」をつくりました。

ま 巻きずし・て ま 巻きのり

むかし いわ とき た
昔からお祝いの時に食べられてきた料理で、座間市の
きょうどりょうり
郷土料理のひとつです。

がつごろ きゅうしょく しょう
6月頃から給食で使用する米(はるみ)の成長の様子を
こめ せいちょう ようす
掲載しました。

そして、当日は動画で座間市の歴史や食文化についての説明を実施しました。



とうじつ きゅうしょく あじ
当日はざまりんも給食を味わいました。

きょうどりょうり ぎょうじしょく
郷土料理と行事食

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、その地域独自の調理方法で作られ、昔から伝えられてきた料理のことです。座間市の巻きずしやさつまいも汁も、その土地ならではの料理です。

行事食は、季節ごとの行事やお祝いの日^{ぎょうじしょく}に食べる特別な^{せつ}料理^{ぎょうじ}のことです。食べ物^{いわ}への感謝^ひの気持ち^たや、農作物^{とくべつ}の実^{りょうり}り、健康^{けんこう}で過ごせること^す、幸せ^{しあわ}が訪れること^{おとず}を願^{ねが}いながら食べます。お正月^{しょうがつ}のおせちや、こどもの日^ひに食べるちまきやかしわもち、十五夜^{じゅうごや}のお団子^{だんご}も行事食^{ぎょうじしょく}です。座間市^{ざまし}の巻^まきずしもお祝いの時^{とき}に食べられています。

郷土料理も行事食も、昔の人の思いが詰まった伝統的な食文化です。私たちもその土地に伝えられていく郷土料理や、節目で食べる行事食を大切にし、後世に伝えていけると良いですね。



がつ ざ ま し きょうどりょうり
12月の座間市の郷土料理「かてめし」

昔、家に囲炉裏があった頃、12月下旬に「スス払い」をし、新年を迎える習わしがありました。その日の夕食は「スス払いのねぎらいと、きれいな家で新年を迎えるお祝い」として、かてめしが食べられていました。「かて」とは、ごはんに入れる具のことです。具には、年末に残った食材を入れて作っていたそうです。

今年^{ことし}はかてめし^たを食べて、新年^{しんねん}を迎^{むか}えてみてはいかがでしょうか。

給食で出しているかてめしの作り方を
紹介します。ぜひ作ってみてください



かてめし

つく かた
《作り方》

- 《^{ざいりょう}材料》 (^{にんぶん}4人分)

こめ 米… 2 合

酒…小さじ1

鶏肉… 30 g

にんじん… 1/3^{ほん}本

ごぼう…60 g

しらたき… 60 g

あぶらあ
油揚げ… 1枚

かんぴょう… 4 g

干ししいたけ…1個

切り干しだいこん… 4 g

さとう…^{おお}大さじ2 ^{じやく}弱しょうゆ…^{おお}大さじ1^{きょう}強

塩…小さじ1弱

みりん…小さじ1じやく弱

油…^{あぶら}こさじ1

A { ^す酢…^{おお}大^さじ3 ^{ぎょう}強
^{しお}塩…^こ小^さじ1 ^{じやく}弱
さとう…^{おお}大^さじ3 ^{ぎょう}強

- ① 炊飯器に洗った米、酒を入れ、2合の目盛りより水を少なくして炊飯する。
- ② にんじんは千切り、ごぼうはさがきにする。
油揚げは短冊に切り、鶏肉は一口大に切る。
- ③ かんぴょうは塩でもみ、水で戻しておく。しいたけ、切り干し大根も戻しておく。しらたきは必要に応じて下茹でする。
- ④ 鍋に油を入れ、ごぼう、にんじん、鶏肉を炒め、肉の色が変わったら、しらたき、かんぴょう、しいたけ、切り干し大根を入れてさらに炒める。
- ⑤ さとう、塩、しょうゆ、みりんで味付けし、かんぴょうや切り干し大根がやわらかくなるように煮て、煮汁もとばす。
- ⑥ Aを混ぜて合わせ酢を作る。
- ⑦ ごはんが炊き上がったら、⑥を入れて混ぜた後、具を混ぜ合わせる。