

# 食育だより

令和7年12月号

大牟田市中学校給食センター

## 新年への願いを込めた

## お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「年神様」を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現代では、おせち料理を手作りする家庭が減る一方で、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理の販売が増えてきていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



### ◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重

二の重

三の重

#### ◆ 一の重 (祝い肴・口取りなど)



**黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。



**数の子** 子宝に恵まれるように。



**田作り (ごまめ)** 豊作を願って。



**たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。



**伊達巻** 知識や教養が身につくように。



**きんとん** 金運に恵まれるように。



**紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。



#### ◆ 二の重 (酢の物・焼き物など)



**ブリ** 出世できるように。



**タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。



**エビ** 長生きできるように。



**紅白なます** お祝いの水引を表す。

#### ◆ 三の重 (煮物など)



**里いも** 子宝に恵まれるように。



**れんこん** 将来を見通せるように。



**くわい** 出世できるように。



**昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

## お雑煮

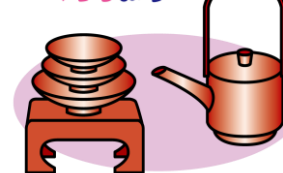


関東風雑煮

関西風雑煮

地域の食材を使って作るもち入りの汁物で、もちの形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。もちを入れない地域もあります。

## お屠蘇



漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。

# 松原中の生徒がインドネシアの文化(衣・食・住)について学びました



11月にインドネシア出身の石橋ヘルミンダワティ恵美先生をお招きして、外国の文化(衣・食・住)について学ぶ授業を行いました。この授業は、様々な国の文化を尊重できる気持ちを育むことをねらいとしています。インドネシアの地理や言語、郷土料理や伝統的な調味料、食事のとり方、祭りや伝統儀式など、多くのことを話して頂きました。異国の文化に触れ、日本との違いや共通点を見出し、国際的な視野を広げるきっかけとなりました。



(インドネシアの紹介)



(インドネシアの楽器体験)



(給食交流の様子)

## ～講話後の生徒の感想より～



インドネシアの楽器が面白い形をしていて、音もとてもきれいでした。インドネシア語を少し覚えたので、家族とかに教えようと思います。

インドネシアと日本では、食事や生活の仕方にとっても違いがあることを知れてよかったです。たくさん外国の方が日本に来ていて、私も行く機会があるかもしれない今、他国の文化をたくさん知っておくことは大切だと思いました。

イスラム教は豚肉を食べてはいけないのは知っていたけど、ゼラチンもだめなのは初めて知りました。インドネシアの「こんにちは」は時間帯によって言い方が少しかわるのがびっくりしました。外国のあいさつを覚えて、他の国の方とも少しずつ交流していきたいと思いました。

日本とは違うことがたくさんあって面白かった。その違いを理解し、尊重することが、世界みんなが仲良くなるカギだと考えた。



### 「サンバル」

インドネシア料理に欠かせない、唐辛子やんにく入りの辛味調味料。



## レシピのリクエストコーナー

給食の「白身魚の肉みそあんかけ」のレシピのリクエストがあったので紹介します。ボリュームのある魚料理で、ごはんがすすみます。

### 白身魚の肉みそあんかけ (4人分)

白身魚・・・4切れ  
塩・こしょう・・・少々  
小麦粉・・・20g  
揚げ油・・・適量  
鶏ひき肉・・・75g  
玉ねぎ・・・75g  
にら・・・20g  
サラダ油・・・小さじ1強

A { みそ・・・32g  
みりん・・・小さじ2  
砂糖・・・小さじ3強  
水・・・大さじ1  
こしょう・・・少々

### 【切り方】

- ・玉ねぎはみじん切り
- ・にらは0.5cm幅に切る

- ①Aのみそ、みりん、砂糖、水を混ぜ合わせておく。
- ②サラダ油で鶏ひき肉と玉ねぎを炒め、こしょうをふり、火が通ったら、①の調味料を入れる。
- ③調味料がなじんだら、にらを加えて炒め、肉みそを仕上げる。
- ④白身魚は塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をつけて油で揚げる。(180℃で5分程度)
- ⑤④の白身魚を皿に盛り付け、③の肉みそをかける。