



お正月に食べるおせち料理は、新しい1年を迎えるお祝いの料理です。料理の内容は、各地域や各家庭によってさまざまですが、最近ではおせち料理を用意しない家庭も増えてきました。

家族そろって過ごすお正月には、いつもと同じカレーや焼肉などではなく、特別な料理を用意してみませんか。

おせち料理の基本は日持ちがするものです。これは、忙しい主婦がお正月ぐらいは食事の用意をしないでゆっくり休めるように、日持ちする料理を用意しておくという理由からです。

今年初めておせち料理にチャレンジする方は、まずは黒豆、数の子、田作りの三肴（みつざかな）を用意しましょう。最近では少人数用の市販品も豊富なので上手に活用しましょう。煮しめやお雑煮などは我が家の味として、子どもたちに伝えていけるといいですね。

三肴（みつざかな）の意味

■黒豆

黒豆の「黒」には、邪気を払って不老長寿をもたらしてくれる色という意味があります。家族が1年間「まめ」に働けますようにとの意味もこめられています。

■数の子

二シンの卵が数の子です。一腹にたくさんの卵が詰まっていて粒の多いところから、子宝に恵まれますように、子孫が繁栄しますようにとの願いがこめられています。

■田作り（ごまめ）

魚なのに「田作り」なのは、昔、田植えをする時に肥料としてカタクチイワシが使われていたことが名前の由来となったといわれ、今年も無事に良い米が取れますようにという願いがこめられています。

祝箸（いわいばし）について

おせち料理を食べるための祝箸は、先端も持ち手の側も両方が細くなっていますが、これにはお正月の年神様もいっしょにおせち料理を食べるという意味があります。

祝箸の箸袋には、家族それぞれの名前を書いておきます。それを大みそかに神棚に供え、元旦から使い始めるというのが習わしです。また割り箸のように使い捨てせず、使うたびに自分で洗って、松の内の1月7日までの間は使い続けるという決まりもあります。

食育だより

壬生町の学校給食と食育
<http://www.mibu.ed.jp/>
 壬生町教育委員会から



H25.12.25発行 第20号 壬生町教育委員会

携帯電話からも閲覧できます
 バーコードを読み取ってアクセスしてください



もうすぐお正月
 作ってみませんか

おせち料理

でも昔ながらのおせちはちょっと…という場合 こんなアレンジおせちはいかがでしょう♪

■黒豆の蒸しパン

- ・ホットケーキミックス 100g ・卵 1個 ・牛乳 50cc
 - ・市販の黒豆煮パック 適量
- 黒豆以外の材料をよく混ぜ、弁当用の小さいアルミカップに入れます。上から黒豆を数粒押しこみ、蒸気の上上がった蒸し器に並べて、中火で10分ほど蒸します。

■数の子マヨネーズ

数の子を包丁で細かくたたき、マヨネーズを適量混ぜてよく冷やします。シーフードサラダや野菜スティックなどに添えていただきます。

■アーモンド入り田作り（給食でおなじみのアーモンドがらめ）

普通の田作りで使うごまの代わりにアーモンドを。
 ・ごまめ（または大きめの小女子）60g
 ・砂糖大さじ1.5 ・しょうゆ小さじ1/2
 ・みりん大さじ1/2 ・スライスアーモンド 40g
 ごまめとアーモンドはオーブントースターなどで2~3分こがさないように空焼きします。小鍋に調味料を入れて火にかけ、砂糖がとけたらごまめを入れ、火を止めてタレをからませます。最後にアーモンドを加えます。



裏面もご覧ください

朝ごはんを毎日食べる子が増えています。

壬生町児童生徒の食生活実態まとまる

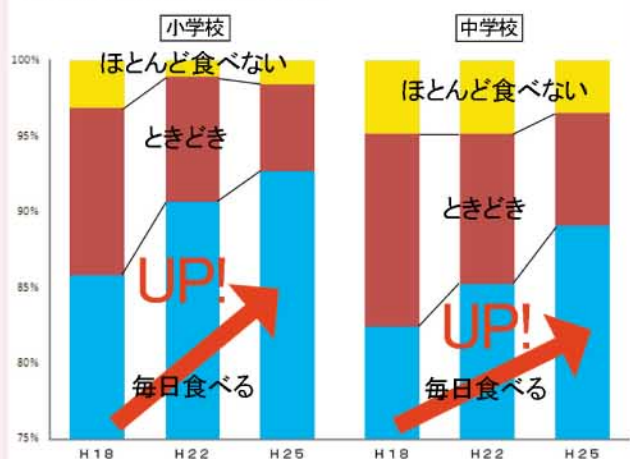


町内全小中学校の食育担当者で組織する壬生町教育会食育部会が、今年度実施した食生活調査がまとまりました。

壬生町で食育の取り組みを始めた平成18年調査、前回の平成22年調査と比較すると、本町の小中学生の朝食欠食傾向は改善されつつあります。平成18年には「必ず食べる」児童生徒は小学校 85.4%、中学校 81.6%でしたが、平成25年は小学校 92.4%、中学校 88.5%と、7年間で大幅に増加しました。

しかし、就寝時刻が遅いなど、生活習慣の乱れにより朝食を食べない児童生徒も依然としており、また、食べてはいても十分な朝食をとっているのは小学校で 24.4%、中学校では 22.9%にすぎません。食事を1人で食べる「孤食」化の傾向も見られます。

朝ごはんを食べていますか

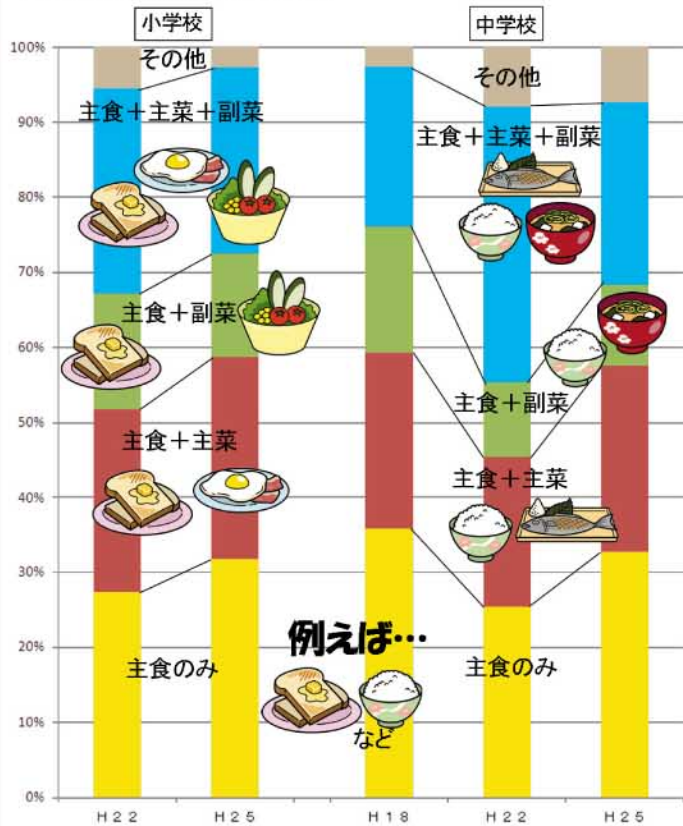


H25年町内小学校4年生以上及び中学校全学年計 2079名を対象に調査 (H18年H22年は小学校5年生以上及び中学校全学年対象)



- 食べない理由
- 1位 時間が無いから (54%)
 - 2位 食べたくないから (24%)
 - 3位 いつも食べないから (6%)
 - 4位 用意されて無いから (5%)
 - 5位 太りたくないから (1%)
- 食べていない人の理由・小中合計値・H25年度

どんな朝食を食べていますか



朝ごはんは、とりあえず何か食べれば大丈夫...ではありません。

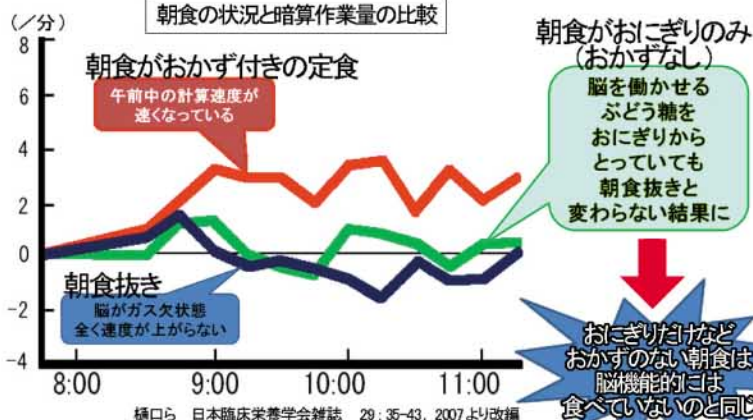
「食べる時間がない」「おなかがすかなくてあまり食べられない」「何にも食べないよりはとりあえず…」こんな理由で朝はおにぎりだけ、パンだけという子が多いようです。でも、最近の研究によると、おにぎりのみでおかずなしの朝食では、何も食べない場合と脳のはたらきがほとんど変わらないという驚くべきデータが出ています。小学校6年間、そして中学校3年間、この生活を続けていては、子どもが持つ能力や才能を開花させることは難しいでしょう。

まずは、朝起きた時に空腹を感じられるように夜の過ごし方を見直しましょう。そして、ご飯やパンなどの主食だけでなく、主菜や副菜などのおかずがとれるよう、できることから少しずつ生活習慣を改善してみませんか。



早寝 早起 しっかり朝ごはん

朝食の状況と暗算作業量の比較



…でも、おかずをしっかり食べていく子はなかなか増えません。