

食育だより 9月号

令和5年 9月 9日
 志木市立志木第三小学校
 栄養教諭 藤本 千尋

ついに2学期が始まりました。まだまだ残暑も厳しいですが、食欲が落ちていませんか？給食には、おいしく食べてもらえるようにたくさんの工夫が詰まっています。調理員さんたちと一緒においしい給食を作りますので、しっかりと食べてくれると嬉しいです。

1学期に給食試食会が開催されました♪

志木第三小学校の給食や食育の取り組みについて栄養教諭からお話した後、保護者の皆様にも配膳から体験していただきました。当日のメニューは、【カレーライス・手作り福神漬け・おかひじきのサラダ・キャロットオレンジゼリー】でした。特別なものではなく、普段子どもたちが食べている給食を食べてもらいたいという気持ちから、このメニューを選びました。カレーライスは、鶏ガラや野菜くずでだしを取ったり、ルウを手づくりしたりとたくさんの時間と手間がかかっています。参加していただいた方から素敵な感想をいただきました。ご参加ありがとうございました。



- 給食が全て手作りで、国産のものを使用していることを知り、子供たちの事をよく考えて作られていることが改めて分かって、更においしかったので、これからも安心して給食を食べてもらえるなと思いました。
- 実際の味付け、塩分は少ないけど、味で補っている工夫が良く伝わり、とても美味しかったです。食育全般に関する取り組みに触れることができ、とても良い機会となりました。
- 添加物の心配が、今日の先生のお話でやわらぎました。
- カレーは野菜の甘みを感じられてとても美味しかったです。
- 家ではこんなに野菜を食べてくれないので助かります。

感想を一部ご紹介します。

◎給食レシピは、中央校舎で配布しています。
 欲しい方はご自由にどうぞ！

9月9日は、『重陽の節句』です

重陽の節句は、日本人の貴族がきれいな着物を着て暮らしていた平安時代に中国から伝わりました。昔の中国では、1・3・5・7・9の奇数は縁起の良い『陽数』、2・4・6・8の偶数は縁起の悪い『陰数』とされており、縁起の良い陽数のうち1番大きい数字である『9』が重なることから、9月9日は『重陽の節句』と言われるようになりました。



どんなものを食べる日なの？

9月9日は旧暦で10月中旬あたりにあたり、ちょうど菊の花が美しく咲くころであるため『菊の節句』とも呼ばれています。菊の花は優れた薬草として知られ、食べたり飾ったりすると邪気（病気などの悪いもの）を祓い長寿になれると信じられていました。そのため、この日には行事食として菊の花びらを日本酒に浮かべた『菊酒』や菊の花びらを使用した菊の料理が食べられています。平安貴族の女性たちの間では、薬効で若返ると信じて「綿に菊の花のつゆを染み込ませて顔をぬぐう」という風習があったとも言われています。

また、平安時代に菊の花は高価で、一般的にはなかなか手に入りにくいものでした。農民などの間では、栗が収穫できる時期であることから『栗の節句』と呼ばれて親しまれることが多かったようです。とれた栗をごはんと炊き込んで『栗ご飯』にして、秋の収穫を祝う行事と重ねていたようです。

みなさんはまだお酒を飲むことができませんので、菊酒は大人になってからの楽しみとしてとっておいて、栗ご飯をおいしくいただいてみてはいかがでしょうか。

旬の生栗でついでに！

栗ご飯のレシピ

- 栗（むいたもの） 200g
- こめ米 2合
- しょうゆ 小さじ1
- ★ 酒 大さじ1
- ★ 塩 小さじ3/4

①生の栗を軽く洗い、ぬるま湯に30分漬ける。下の部分を切り落とし、皮を包丁でむく。



②米をといで炊飯器に入れ、2合の線まで水を入れた後に大さじ1杯分の水を減らす。

③★を入れてよく混ぜ、①の栗を乗せて通常通り炊く。器に盛り完成。（ごま塩をふってもおいしいです。）

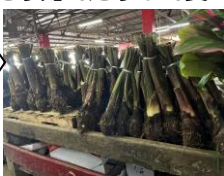
☆フィジーの食文化をご紹介します☆



フィジー共和国に行く機会があったので、少しご紹介したいと思います。フィジー共和国は、南太平洋の真ん中にある南の島々で、ココナッツをたくさん食べます。ココナッツは、食べるだけでなく葉っぱを編んで入れ物にしたり、ほうきとして使ったり、しばってココナッツオイルを作ったりとフィジーの方にとってとても大切な植物です。今回現地の方から『ココンダ』という家庭料理を教えてもらいました。白身魚のココナツマリネです。とてもおいしくて暑い中でもさっぱりと食べられますので、レシピが欲しい人は、声をかけてくださいね♪その他にも、『ロボ』というバナナの皮で肉や魚、野菜を包んで蒸し焼きをする伝統料理や、昔インドからたくさん人が連れてこられた歴史があることから、インド料理も根づいています。主食は、タロイモやキャッサバなどのいも類で、蒸したり茹でたりして食べています。



ココンダ作り。バクチャーをきかせるんです。



主食用のタロイモが並びます。



たくさんのココナッツが市場に積まれています。