



12月給食だより



令和6年11月29日
小金井市立東中学校

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てもいかがでしょうか。



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、邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



ゆず



かぼちゃと小豆のいとこ煮

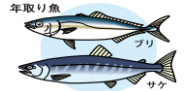
大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、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。



年越しそば



年取り魚

ブリ
サケ

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



一つひとつの食材に、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。



おせち料理

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。



関西風雑煮



関東風雑煮

小金井桜 名勝指定100周年 記念献立



牛乳・あんかけうどん
豆じゃこ・桜のケーキ

江戸時代、農業指導者川崎平右衛門の手で玉川上水沿いに山桜が植えられ、小金井の人々に大切にされてきました。その小金井桜が、100年前の12月9日、国の文化財として指定されました。次の100年まで続くように願いを込めて、記念給食を作ります。



川崎平右衛門

江戸こがね汁

「江戸こがね汁」は、小金井市立小中学校の栄養士が、子どもたちに東京都の地場産物を味わってほしいという思いで作り出した、小金井市の学校給食オリジナルメニューです。

また昨年度、このメニューにちなんだ食育絵本「えどこがねじる」を小金井市栄養士会が作成しました。小金井市の学校給食にとって大切にしたいと思っているメニューなので、今年も東中の12月の献立に取り入れています。合わせて、絵本も見てくださいね！（東中図書室に絵本が1冊と、職員室前に掲示物があります。）

江戸こがね汁とは…

小金井市産の江戸東京野菜の大蔵大根・しんとり菜や、東京都産の味噌や醤油、八丈島産のムロ節、小金井市産の地場野菜を使用することから『江戸こがね汁』と名付けました。

また、武蔵野の小麦文化にちなんで、すいとんが入っています。



★レシピ★

是非ご家庭でも味わってみてください！

材料（4人分）

<すいとん>

小麦粉	60g
水	30~40cc
鶏もも肉（小間切れ）	60g
大蔵大根（いちょう切り）	60g
にんじん（いちょう切り）	30g
白菜（短冊切り）	60g
しんとり菜（2cmカット）	20g
小松菜（2cmカット）	30g
白みそ	大さじ1
赤みそ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ムロ節	20g
水	700cc

作り方

- ① ムロ節を水から浸して出汁をとる。
- ② 小麦粉に少しずつ水を加えてこねてすいとんを作る。耳たぶのかたさまでこねる。
- ③ 出汁に鶏肉、大蔵大根、にんじんを加えて煮る。
- ④ 白菜を加えて煮る。
- ⑤ すいとんを一口大にちぎって加えて、煮る。
- ⑥ みそ、しょうゆで味をつける。
- ⑦ しんとり菜、小松菜を加えて仕上げ

※ムロ節、東京産の調味料、江戸東京野菜など手に入りにくい食材は、ご家庭にあるもので代用していただいて大丈夫です。

登場キャラクター

こまつなちゃん

にんじんちゃん

しんとり菜ちゃん

はくさいくん

大蔵大根「オオクラくん」

絵本見てくれよっ by ムロ節

