

給食だより



令和6年1月号
立石いろは保育園
栄養士 工藤

新年あけましておめでとうございます！今年も「食」を通して子どもたちの健やかな成長を見守っていきたく思いますので、どうぞよろしくお願ひします。寒さが厳しくなってきたので風邪や体調不良に気をつけながら過ごしましょう。

お雑煮について

お正月といえばおせち料理とお雑煮です。華やかなおせち料理も良いですが、温かい汁に餅が入ったお雑煮は、正月などのハレの日に食べられてきた日本の伝統的な料理のひとつです。

よく知られているものだけでも100種類以上の雑煮があり、作り方や具材の細かな特徴にまで着目するとさらに種類は増え、集落の数だけ雑煮の種類があるとも言われます。

餅のかたちや出汁の種類など、地域によって受け継がれる特徴的なお雑煮を紹介します。

・東京都

鶏肉の出汁を使ったすまし汁に焼いた角餅入り。しいたけ、ほうれん草、かまぼこなどで彩りも鮮やかに。お醤油味の効いたお雑煮です。

・京都府

かつお節とこんぶの出汁が効いた白みそ仕立ての汁に煮た丸餅入り。「家庭円満」や「丸く収める」という意味を込め、里芋、大根、金時にんじんなどすべて丸く切った具材を使います。

・鳥取県

甘く味付けした小豆の汁に煮た丸餅入り。「ぜんざい」と近い印象のお雑煮です。小豆の色（赤）には邪気を払う力があるといわれています。

・福岡県

九州地方でとれる「あご（干しとびうお）」の出汁を使います。ブリ、焼き豆腐、干しいたけ、かまぼこ、福岡の伝統野菜であるかつお菜などを一緒に煮込んだ汁に煮た丸餅が入ります。

お雑煮はその土地で採れた季節の野菜を使い、米からつくる餅と一緒に食べることでたくさんのエネルギーや栄養素を取り込むことができる体の芯から温まる食べ物です。乳幼児には、餅の代わりにまるめたおにぎりを入れる事で誤嚥を防ぎながら安全においしく食べることができます。お雑煮を食べることで、地域の歴史や文化について考えるきっかけになればと思います。



α化米について

α化米は、炊飯後に急速乾燥させて作ることで炊かなくてもお湯や水を注ぐだけでご飯になる加工米のことです。長期保存が可能のため非常食にむいています。非常食というと「気がついたら賞味期限が過ぎていたため廃棄した」などの失敗が起こりがちですがそれを防ぐのがローリングストック法です。

ローリングストック法は、日常的に非常食を食べて、食べたらいし不足という事を繰り返して、常に新しい非常食を備蓄する方法です。この方法なら普段から食べているものが災害時の食卓に並ぶので、食べ慣れずに食が進まないなどの不安がなく、安心して食事をとることができます。

当園でもローリングストック法を用いて災害等の非常時用にα化米や長期保存水を備蓄しています。今回は、備蓄用のα化米（白飯、わかめごはん、きのこごはん）を普段のご飯の代わりに提供し、α化米に食べ慣れる機会にしたいと思います。

家庭でも非常時の備えとしてローリングストック法を活用してみてください。