

夏休み食育体験企画

第7回“ゆめまる in あきつ中”～強く美しくなる食事～

- 趣 旨
- ・生徒が調理体験をすることにより，調理技術を高めるとともに，調理することの楽しさや食の大切さに気付き，食に対する意識を高める。
  - ・成長期に特に大切な栄養素であるカルシウムや鉄分のとり方を理解し日常の食生活に生かす力を養う。
  - ・地場産物を使用することにより，農家の人への感謝の心と郷土を愛する心を養う。

日 時 平成30年7月31日（火）9：30～12：30

場 所 調理室・家庭科室

日 程 9：30～9：45 開会

日程説明及び献立説明

9：45～11：15 調理

11：15～11：25 図書室へ移動 先生方の料理は職員室へ・・・

11：30～12：00 会食

12：00～12：30 片づけ・感想

内 容 「カルシウム」や「鉄分」たっぷりメニュー

○まんさい！ひろしまごはん

○ジャガイモのイガ栗あげ

○そうめん瓜の中華あえ

○豆腐とひじき入りつくね

○フレーフレーサンフレイぶどうゼリー

経 費 参加者200円（教職員は300円）

※食材費の一部を広島県学校給食会より提供していただいています。

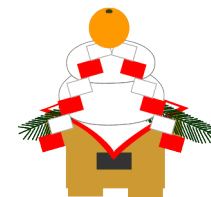


# 食育通信

平成30年12月  
安芸津中学校



# 正月



正月は、一年の始まりを祝う最も大切な節目です。昔は、元旦には「歳神様」が1年の幸福をもたらすために各家庭にやってくると言われていました。歳神様は祖先の霊の神であり、田の神、山の神でもあるため、子孫繁栄や五穀豊穡に深く関わり、人々に健康や幸福を授けるとされています。正月に門松やしめ飾り、鏡餅を飾ったりするのも、この歳神様を歓迎する準備です。そして、雑煮に入っている餅は歳神様の魂の象徴とされ、新しい年の魂をいただき、1年を元気に過ごしたいという願いが込められています。ぜひ、ご家族一緒に、正月の食文化を味わってください。



## 日本の食文化を大切にしよう

昔から日本人は、普段どおりの日常を「ケ」の日、年越しや正月などの年中行事や誕生、成人、結婚などの特別な日を「ハレ」の日と呼んでいました。「ハレ」の日には、行事にまつわる食べ物やしきたりがあり、それらには、家族など身近な人の幸せを願う気持ちが込められています。これからも大切に守っていききたいですね。

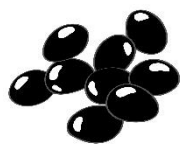


## おせち料理 “めでたさを重ねる” という願いを込めて・・・

おせち料理は正月に食べるお祝いの料理です。“めでたさを重ねる”という意味の縁起をかつぎ、重箱に詰めて出されます。また、詰める料理には、それぞれ意味が込められています。

### 【黒豆】

黒く日焼けするほど、まめ（達者）に働き、まめ（健康）に暮らせるよう願ったもの。



### 【栗きんとん】

「きんとん」は、金銀財宝を意味しており、金運を願ったもの。栗は「勝つ」に通じる「かち栗」を使う。



### 【田作り】

カタクチイワシを田の肥料としたところ、五万俵もの米が収穫できたとのいわれに由来し、五穀豊穡を願ったもの。



### 【数の子】

数の子は卵の数が多いことから子孫繁栄を願ったもの。



### 【エビの焼き物】

エビは、ひげが長く腰が曲がっていることから、長寿を願ったもの。また、エビは脱皮を繰り返して成長するため、出世の願いも含まれる。



### 【こぶまき】

「喜ぶ」に語呂合わせ。また、「巻物（書物）」に似た形から、学問や教養を身につけることを願ったもの。



### 【酢蓮】

穴のあるれんこんは、将来の見通しがきくという意味をもつ。



### 【伊達巻】

「巻物（書物）」に似た形から、学問や教養を身につけることを願ったもの。



### 【ぶりの焼き物】

ぶりは成長するにつれて名前が変わる出世魚であることから、出世を願ったもの。



### 【紅白かまぼこ】

形が初日の出に似ていることから使われる。「赤」は魔除け、「白」は清浄を意味し、紅白の色が縁起が良いとされる。



### 【たたきごぼう】

色や形が豊作の時に飛んでくると伝えられる「ずい鳥」を連想させることから、豊作を願ったもの。また、地中にしっかりと根を張るごぼうは、縁起が良いとされている。



### 【くわい】

最初に大きな目が一本出ることから、「めでたい」にかけ、出世を願ったもの。



本校で、11月2日に行った「弁当DAY」の様子を紹介します。

# 作って！食べよう！弁当DAY！

## ～ひがしひろしま食材さがし～



うまい！



自分のお弁当に満足そうな顔で  
楽しく会食をしました。



は～い！



われながら、  
上出来・・・

自分で弁当を作った  
人、手を挙げて！

3年生の矢野瑞希さんが作ったお弁当は、安芸津中学校の代表として、本市の生涯学習フェスティバルの食育フェアで紹介されました。また、各校代表者のお弁当のお薦めの1品が試作され、フェスティバルに来られた方々が試食されました。



### 安芸津めぐみ弁当



#### お薦めの1品 「タコじゃがハンバーグ」



すりおろしたじゃが芋を混ぜることで、もちっとしたハンバーグになっています。また、ソースに使ったタコのコリコリした食感が、ハンバーグのおいしさを、引き立てています。