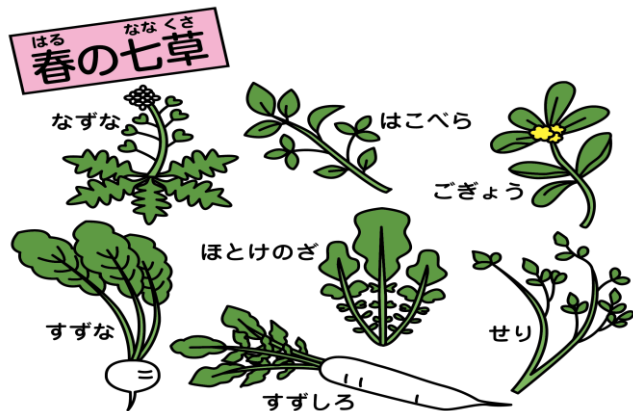
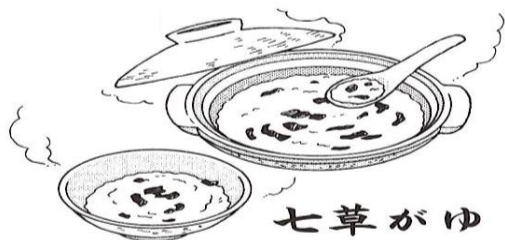


1月7日は七草



1月7日は五節句の一つ、七草の節句です『君がため 春の野に出て若菜摘む 我が衣手に雪は降りつつ』（百人一首より）ここに歌われている若菜とは、七草のことです。

「大切な人が健康でこの1年を送れるように、そのために雪は降りつつ」若菜を摘んで食べさせよう」という意味があり、この七草をおかゆにして1年の無病息災を願う習わしが 1300年あまり昔の奈良の時代からあります。

郷土料理について調べてみよう！

郷土料理の特徴とは？

郷土料理は、その地域でとれる食材を生かして、気候風土に合った調理法で作られ続けてきた料理で、各家庭や地域の行事などを通して、昔から伝えられてきました。

寒い地域の郷土料理

寒さが厳しい地域では、体が温まる鍋物や汁物が多く作られます。冬の間は作物が育たないため、大根や人参などの保存できる野菜が多く使われています。



きりたんぽ鍋（秋田県）



せんべい汁（青森県）

暑い地域の郷土料理

蒸し暑い地域ではさっぱりとした冷たい料理が作られています。火を使う時間が短くてすむ料理や油を使った炒め物も見られます。



冷や汁（宮崎県）



ゴーヤーチャンプルー（沖縄県）

海に近い地域の郷土料理

海に近い地域では、新鮮な魚介類を生かした刺し身やたたきが作られ、干物などにして食べる料理も多く見られます。



かつおのたたき（高知県）



ぼうぜの姿寿司（徳島県）

山間部の郷土料理

山間部では、山菜やきのこ、川魚など、身近にとれる食材を生かした料理や、野生動物の肉を使った料理も見られます。



ちたけそば（栃木県）



ぼたん鍋（兵庫県）

かがみびら 鏡開き



かがみ 鏡もちを おいしく 食べて
ことし 今年 1年、元気にすごしましょう！

～ 1月の献立より～

☆ 9日→七草の献立 ・1月7日は七草の節句です。かぶ・かぶの葉、せり、大根を入れた白玉雑煮とおせち料理の松風焼き、紅白なますの献立です。

☆ 26日～30日→学校給食週間は26日から始まります、30日までを学校給食週間とします。お楽しみに！！

- ・26日は、学校給食が始まった当初の献立から、「ごましおご飯」「鮭の塩焼」
- ・27日は、昔から人気の「きな粉揚げパン」
- ・28日は、昔よく出た「鯨の竜田揚げ」
- ・29日は、東京都の食材を使った「トビウオバーグ」「あしたばパン」「東京牛乳」
- ・30日は、外国（韓国料理）の料理から「ヤンニョムチキン」「にらと海苔のナムル」

★今月の地場野菜

- ・本橋和利さん…きゃべつ・大根・白菜
- ・都築勲さん…小松菜・大根
- ・田倉農園…小松菜

