



食育だより

令和5年
12月号

志木市立志木第三小学校
栄養教諭 藤本 千尋

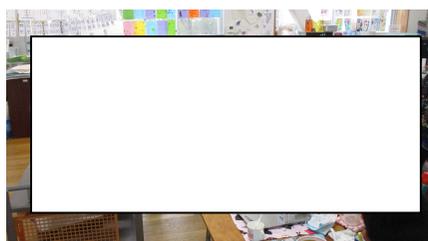
トキハソースから、田口様がお来校されました

トキハソース株式会社は、大正12年から続く老舗のソース屋さんで、志木市の宗岡地域に工場を構えています。今回、2022年の志木市ご当地グルメ王決定戦でグランプリに輝いた『ソース屋さんのミートライス』を給食で提供するにあたり、専務取締役の田口様にお来校いただいて、ソースについて校内放送で話したり、2年生と一緒に給食を食べたりしていただきました。最後に志木市の小中学校限定で配っているというシールをもらい、子供達もとても嬉しそうでした。

トキハソースさんのソースは、生の野菜やスパイスを使って何時間も煮込んで作っていて、その時に出る野菜くずをミートライスに使っているそうです。給食では、にんじんやたまねぎをおろし、実物に近づけて作りました。また、本当はたくさんのセロリーも使うのですが、アレルギーのある児童も全員が同じものを食べてほしいという思いから、セロリーを抜き、代わりに似た香りのあるスパイスで代用してアレンジしています。同じように、温泉卵も抜いています。食べた子供達からは、「また出してほしい!」と大好評でした。



ミートライスに使うなら、と、とんかつソースとウスターソースを無償で提供していただきました。



おかわりの大行列ができました。



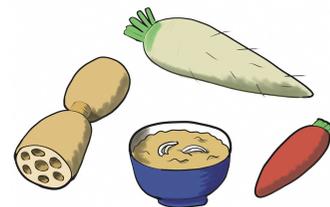
放送室から、全校児童に校内放送をしていただきました。



とんかつや焼きそばなど、和食に使うことの多いソースがたっぷり入っているので、『さつまいものみそ汁』と合わせてみました。デザートは、『みかんソースのミルク寒天』です。

とうじ 冬至って何の日？

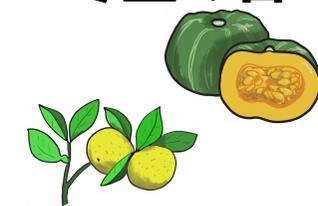
冬至とは、1年のうちで1番夜が長い日のことで、今年はこの日を過ぎると、だんだん昼が長くなっていき、夏至(昼が1番長い日)になります。冬至は昼が1番短いので、昔の人は太陽の力が1番弱まった日と考えていました。次の日からは再び太陽の力が戻ってきて運も良くなってくるとされ、もっと運が良くなるようにと名前が『運(ん)』のついたものが食べられてきました。『れんこん』『だいこん』『にんじん』『うどん』『かぼちゃ』等です。(かぼちゃは昔『なんきん』と呼ばれていました。)



給食では、少し早めの19日(火)にうどん・れんこん・かぼちゃを使った冬至の日献立(『みそ煮込みうどん』『れんこんと小魚の甘辛揚げ』『かぼちゃのいとこ煮』)が登場します。楽しみにしててくださいね。

とうじ ひ だいひょう
冬至の日の代表といえば、『かぼちゃ』と『ゆず』

昔は、冬にとれる野菜が少なかったことから、長く保存できるかぼちゃは大切な野菜でした。かぼちゃには、かぜをひきにくくしてくれる栄養素がたくさんあるので、寒い冬に、かぜをひかずに元気に過ごせますよという願いをこめて食べます。また、冬至にはゆず湯に入るという風習もあります。ゆずの香りは強いので、悪いものを清める力があるとされ、冬至と湯治(お湯に入って病気を治すこと)の言葉遊びから、この日にゆず湯に入ると1年間かぜをひかないと言われています。



がいこく とうじ ぎょうじ 外国にもあった冬至の行事

英語では冬至を『ウィンターソルスティス(winter solstice)』といいます。冬のてっぺんという意味です。古代ローマでは、太陽の力が弱くなるこの時期に、人々が集まって楽しく過ごしながら太陽の蘇りを祝う冬至祭が広く行われました。これがクリスマスの原型になったと言われています。お隣の韓国では、あずきがゆを食べたり、蛇の漢字を逆さにした魔除け札を貼り出したりします。世界の冬至の行事を調べてみるのもおもしろいですね。

しきしない こめのうか しんまい 志木市内のお米農家さんから新米をいただきました

この度、志木市農業委員会会員の小山武英様より、宗岡産こしひかりの新米を寄付していただきました。「地元で育てた新米を、以前から子どもたちに食べて欲しいと思っていた。炊き立ての美味しいごはんを、ぜひ食べてみてください。」との思いから、志木市内の小中学校にそれぞれ1日分の玄米を1校ずつ精米して下さったようです。食べてみると、新米ならではの香りとみずみずしさがあって、なによりも甘みがありました。当日は、『給食室からきょうのいちまい』というおたよりと、校内放送でお知らせをしました。5年生は、授業で稲からお米を育てる体験をしていたので、その大変さとお礼のお手紙の一部をご紹介します。

