



長崎市立南長崎小学校 高西 美穂子

今年もあと残すところ半月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスだけではなく、風邪やインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。

引き続き、外出後と食事の前にはせっけんを使った手洗いをしっかりと行いましょう。病気やウイルスに負けないためには、栄養と休養をしっかりとすることも大事です。食事では、栄養のバランスに気をつけ、特にビタミンが豊富な野菜や果物を毎日しっかりととりましょう。

年末年始は日本の伝統的な食文化に接するよい機会です。冬至、年越し、正月はおせち料理、七草、鏡開きなど、昔の人の知恵と願いがこめられたすばらしい食文化と季節の味わいを楽しんでほしいと思います。

調理実習終了！

今年度の家庭科の食物領域は、新型コロナウイルスの関係で変則的になり、5年生は1学期の調理実習ができなかったので、2学期にゆで野菜サラダまでの実施となりました。ごはんのみそ汁については3学期の学習で実施をしていく予定です。6年生は、1食分の献立を立てる学習を行い、最後の実習では今までに習った調理法を生かして、じゃがいも料理を行いました。



真剣な
まなざし



もりつけにもこだわりました



以前に比べて、家庭科の時数が少なくなっている現状があります。子どもたちが将来、食事を管理できるように実習を行っていますが、限られた時間の中での指導になり、その学びだけでできるようになるとは思えません。調理実習は、どの子も生き生きとして活動ができています。それをつなげて、身に着けていくために、冬休みなどを利用して親子で台所に立つ機会を作ってください。家庭科での学びの定着は、日々の家庭での実践があつてこそだと思います。ご協力をお願いいたします。

としとぎょうし 年取りの行事



「年取り」…、はじめて聞く言葉ではないでしょうか。「年取り」には、「年齢が増えること」「大みそかの夜に行う行事」という意味があります。

昔は、日が沈むと1日が終わり、夜になると同時に次の日がやってくると考えられていました。つまり、大みそかの夕方、太陽が沈むとともに1年が終わり、新しい年が始まるのです。

新しい年には、新しい年の神様がやってくると考えられていて、それまでの年の神様に1年の無事を感謝し、新しい年の神様のお迎えをします。また年齢の計算も、昔は誕生日ではなく、元日が基準でした。お正月が来ると、世の中の人全員が同時に1つ年をとるのです。そのため、年取りには特別な料理を準備しました。「年越しそば」「お雑煮」「おせち料理」は、この年取りのための料理がルーツと考えられています。



さて、問題です。次の料理のうち、年取りで出されることのあるものはどれでしょう？
いくつ選んでもかまいません。



① ようかん



② 茶わん蒸し



③ けんちん汁

正解は、①②③の全部です。昔は砂糖がごちそうと考えられていたので、特別のお楽しみとして年越しにようかんをつくる地域もありました。また、栗の甘露煮が入った甘い茶わん蒸しを作るところもあります。さらに、けんちん汁を年越し料理にしている地域もあります。みなさんが住んでいる地域や家庭にも特別な年取り料理はありますか？ ぜひ、ご家庭で話題にしてください。

お節料理を食べない家庭も増えていと感じますが、日本の食文化の継承がこのままでは…と危惧しています。できる範囲で子どものためをお願いします。

行事食の「お節料理」をご家庭でもお願いします

お節料理に一品いかがですか？ 豊作を願って食べられる料理

田作り

(材料) (4人分位)

煮干し 50g
酒 大さじ1
さとう 大さじ2
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1・1/2
ごま 大さじ1

<作り方>

- ① 煮干しをフライパンでからいりしてさらにとる。
- ② ごま以外の調味料を火にかけ、煮詰まってきたら①、ごまをいれて仕上げる

3学期の給食は
1月12日(水)からで
す。白衣・マスクの確
認をお願いします。

