

令和6年  
(2024年)  
1月

中  
学  
校

食  
通  
信

毎月19日は  
食育の日

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

### 大事な日に食事で気を付けること

年が明けて3年生は進路決定の時期が近付いてきましたね。3年生だけでなく、試験の日等大事な日は朝から緊張します。そんな日に体も脳もベストコンディションで臨むために食事では次のようなことに気を付けましょう。

- ・大事な日こそ、朝食を食べて本領発揮!
- ・脳のエネルギーになる炭水化物を食べる
- ・食べ慣れたもの、いつも食べているものを食べる
- ・生卵・刺身・冷たい牛乳等は避ける
- ・消化に負担のかかる揚げ物は避ける



### 鏡開きと小正月

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と日本では正月行事が続きます。「鏡開き」は歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れて食べるところもあります。



その土地ならではの食材や調理方法で作られ、地域の伝統として受け継がれてきた料理を郷土料理といいます。

### 大阪の食文化について

大阪府は瀬戸内海の東端に位置する大阪湾を望み、生駒山地・金剛山地・和泉山脈を背負う大阪平野を中心として発展してきたので、海や山の食材に恵まれてきました。江戸時代は、瀬戸内海を通して北前船などがもたらす諸国の産物が集まり商人によって売りさばかれて、また全国各地へと送られました。各地の食材が頻りに売買される大阪はいつしか「天下の台所」と呼ばれるようになりました。食材を大切に、無駄を出さず、極力捨てることをしない「始末の精神」と食への熱い情熱によって、「食い倒れのまち」と言われるほど豊かな食文化が育まれました。

もっと知りたい人は農林水産省「うちの郷土料理」にアクセス



## 1月 簡単レシピ!

### 「船場汁」

1月29日 実施献立

#### 材 料 (2人分)

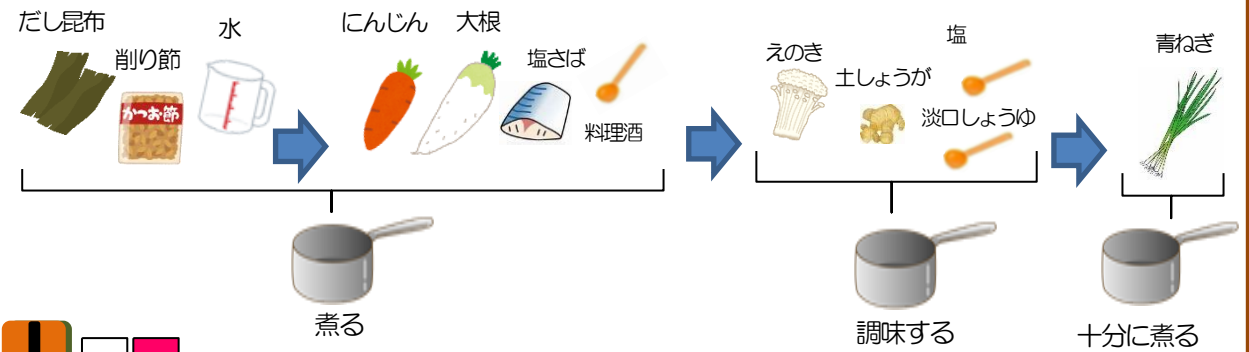
- |                  |             |
|------------------|-------------|
| ・塩さば・・・2切れ       | ・青ねぎ・・・2g   |
| ・しょうが・・・一かけら     | ・えのき・・・40g  |
| ・大根・・・30g        | ・にんじん・・・20g |
| ・淡口しょうゆ・・・小さじ1.5 | ・塩・・・少々     |
| ・料理酒・・・小さじ1/2    | ・だし昆布・・・適量  |
| ・削り節・・・適量        | ・水・・・280cc  |



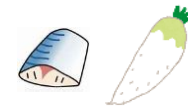
肉じゃが  
ちくわの磯辺揚げ  
船場汁

#### 作り方

- ① 青ねぎは小口切りに、土しょうがはみじん切りにする
- ② えのきは2cmに、大根とにんじんは3mm幅のいちょう切りにする
- ③ だし昆布と削り節と水でだし汁をとる
- ④ だし汁を煮たたせ、にんじん・大根・塩さばを入れて煮、アクをとり、料理酒を入れる
- ⑤ 土しょうが・えのき茸を入れて、淡口しょうゆ・塩で調味し、最後に青ねぎを入れる



### 大阪の郷土料理「船場汁」



大阪の郷土料理としては「船場汁」がよく紹介されます。キタとミナミの中間にある船場は、豊臣秀吉が城下町の建設に際して堺の商人たちを集めた経済の中心地でした。大阪の料理は「始末の料理」と言われますが、その始末の精神をよく反映しているのが、「船場汁」です。かつて、船場の商家には多数の奉公人が勤めていましたが、その食生活は、朝夕が茶漬けと漬物、昼が一汁一菜といったごく質素なもので、塩さばなどの魚が食膳にあがるのは月2回。その魚の身をとった後の頭、骨、あらを使ってだしを取り、大根を煮たものが「船場汁」です。食材を無駄にせず、使い切るので経済的であるうえ、手間なく作れるために商家で重宝されました。

