

ピアットだより

1月号



1月7日は人日の節句です。

皆さんは“七草粥（ななくさがゆ）”を食べたことがありますか？

日本では昔から、一年の無病息災を願って1月7日に食べる風習がありますが、近頃は食べたことのない子どもたちも多くなっているのではないのでしょうか？そこで今回は、春の七草についてご紹介したいと思います。

七草（ななくさ）の由来

“春の七草”といって七草粥を食べる風習のある1月7日は、「人日（じんじつ）の節句」といい、桃の節句や端午の節句と同じ「五節句」のひとつです。

※五節句とは、1年に五回ある季節の節目の日のことで、1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日があります。

昔の日本には、雪の間から芽を出した若菜を摘む「若菜摘み」という風習がありました。一方中国では、前漢時代に、「元旦は鳥、二日は狗（犬）、三日は猪、四日は羊、五日は牛、六日は馬、七日は人、八日は穀」とそれぞれの新年の運勢を見るとともに、占いの対象となるものを大切に扱う風習がありました。この中で、1月7日の“人の日”は、人間を大切に作る「人日」という節句でした。また、唐の時代には、人日の日に七種類の野菜を入れた汁物、「七種菜羹（ななしゅさいのかん）」を食べて、無病息災を祈りました。

平安時代になると、中国の風習や行事が多く日本に伝わってきます。

すると「若菜摘み」と「七種菜羹」の風習が交わり、「七草粥」が食べられるようになりました。そして、江戸時代になると、幕府が「人日の日」を「人日の節句」として五節句の1つと定めます。

これによって「1月7日に七草粥を食べる」という風習が、民衆に広がり定着したと言われています。

◆春の七草◆せり、なすな、ごぎょう（ハハコグサ）、はこべら（コハコベ）、ほとけのざ（コオニタビラコ）、すすな（カブ）、すすしろ（大根）



<七草汁>



<材料> 鶏ガラスープ100g
かぶ15g 塩少々
大根15g
せり7g
人参7g
白菜20g
小松菜10g
生姜1g

1. 鍋に鶏ガラスープ、カブ、大根、人参を入れて火にかける。
2. 沸騰したらせり、白菜、小松菜を入れる。
3. 生姜、塩で味を整えて完成。

<七草うどん>



<材料> 長ねぎ10g
うどん1玉 卵20g
鶏肉25g 出し汁140g
人参10g 水溶性片栗粉
大根20g ★酒3g
せり5g ★みりん3g
かぶ6g ★塩0.8g
小松菜15g ★胡椒少々
白菜15g ★薄口醤油5g

1. 鍋に出し汁を入れて大根、人参、かぶを加え、強火にかける。
2. 沸騰したらせり、小松菜、白菜、長ネギを加える。
3. 具材が柔らかくなったら★を加え、水溶性片栗粉を適宜加えて、とろみをつける。
4. 卵を加えてうどんにかけたら完成。

季節のおいしい食材～小豆（あずき）～



小豆は10～2月にかけてが旬です。小正月である1月15日には「あずき粥」を食べる風習が今でも残っており、お正月の時期には欠かせない食材のひとつです。また、昔は薬用に用いられたほど栄養価の高い食材で、主に疲労回復効果が期待できるビタミンB1、皮膚を丈夫にするビタミンB2・B6を多く含みます。また、不溶性の食物繊維も豊富ですので、子どもたちにも積極的に食べていただきたい食材です。

今月のPickup!!～昔の給食について～

1月24日～30日までの6日間は全国学校給食週間です。この期間は児童の皆さん・教職員の方々はもちろん、保護者の方や地域の皆さまに学校給食を通じて食に対する関心を高めていただくための一週間です。そこで今回は、学校給食の歴史についてご紹介したいと思います。

◆◆給食の歴史◆◆



＜明治22年＞
山形県鶴岡小の私立忠愛小学校で貧しい児童を対象に無料で学校給食を実施しました。当時は家が貧しいためにお弁当を持ってこることができない子どもが多かったので、小学校を立てたお坊さんがおにぎり、焼き魚、漬物といった昼食を提供していました。これが日本の学校給食のはじまりと言われています。



＜昭和25年＞
アメリカ合衆国から小麦が寄贈され、これにより初めて8大都市の小学校児童対象の完全給食が実施されました。



＜大正12年＞
忠愛小学校から始まった学校給食ですが、これが子どもたちにとって大変良いものだと思われる、少しずつ日本中に広がっていききました。10月文部次官通牒「小学校児童の衛生に関する件」において、児童の栄養改善のための方法として学校給食が奨励されるようになりました。



＜昭和26年＞
2月から完全給食が全国市制地に拡大され、27年4月に至り、全国全ての小学校を対象に実施された。



＜昭和15年＞
4月文部省訓令第18号「学校給食奨励規定」により、対象を貧しい児童だけでなく、栄養が足りていない児童や身体虚弱児にも広げ、栄養的な学校給食の実施へと内容の充実が図られました。しかし、昭和16年ごろから戦争により食べ物が不足するようになり、給食も続けられないところが多くなっていました。



＜昭和29年＞
学校給食法が施行され、給食は教育の一環として、食事についての理解や望ましい習慣をはぐくみ、学校生活を豊かにし、明るい社交性を養うことを目的に全国で行われるようになりました。



＜昭和19年＞
6大都市の小学校児童約200万人に対して、米や味噌などを特別に配給して学校給食が実施されました。その後、昭和20年に戦争が終わりましたが、食糧不足は続いており、その頃の小学校6年生の子どもは、今の小学4年生の子どもの身体と同じくらいでした。

昨今の給食は、日本が戦争をしていた頃に比べると、とても豊富なメニューで、子どもたちの健康を考えて栄養バランスも整えられています。

いまでは当たり前となっている学校給食ですが、全国の子どもたちに提供されるまではとても長い年月がかかりました。

食べ物に対して感謝の気持ちを忘れずに、これからも残さずたくさん食べましょう！



＜昭和22年＞
1月、全国都市の児童約300万人に対して学校給食がはじまりました。アメリカ合衆国から無償で与えられた脱脂粉乳が使われ始めました。



～世界のLOCALFOOD～

皆さんあけましておめでとございます！突然ですが、今年の6月28日から29日にかけて、G20サミットが日本で行われるのがご存知ですか？

G20サミットとは、毎年G7（フランス、アメリカ合衆国、イギリス、ドイツ、日本、イタリア、カナダの7か国および欧州連合）に加えて、アルゼンチン、オーストラリア、ブラジル、中国、インド、インドネシア、メキシコ、韓国、ロシア、サウジアラビア、南アフリカ、トルコの各首脳が参加して、毎年開催される国際会議のことです。

そこで、今回のピアット日よりからサミットが行われる6月号まで、G20サミットに参加する国の中から一か国ずつ、伝統の料理をご紹介したいと思います！

今回はアルゼンチンの伝統料理「エンパナーダ」です。エンパナーダとは、“パンで覆うまたは包む”という意味で、薄くしたパン生地ですパイシーな具材を包んだものを指します。パーティーの前菜やコース料理の一品、またお祝いの時などにも食べられている、アルゼンチンではとてもポピュラーな家庭料理です。

中の具材は各家庭により異なりますが、アルゼンチンで最もメジャーなのが、牛ひき肉にゆで卵などを使い、クミンやパプリカなどで香味付けしたものです。学校給食では、餃子の皮に具を包んであげると簡単に作れます！

この機会にぜひお試しください♪



アルゼンチン共和国
(Argentine Republic)

