

2025年度 11月号 明石市立幼稚園 給食だより

11月15日「七五三」



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。演技のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など演技のよい図案が描かれています。



食べごよみ～赤飯～

七五三やお祭り、お祝い事などの吉日に赤飯を炊く風習が今では一般的になりました。昔は、赤飯には邪気をはらう効果があると信じられ、凶事に赤飯を炊いて食べていたものが、反転したという説があります。味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加えたり、東北地方ではザラメ、砂糖などを加えて甘くしたりします。また、関東では、小豆は腹が破れやすいことから縁起が悪いとして、ささげを用いることも。今年の、七五三には、そんな話をしながら、子どもと一緒に食べてもいいですね。



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にも美味しく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にも美味しい秋を味わいましょう。



11月28日(金) 世界の料理 献立

ローストチキン、カレースパ、ブロッコリーボイル、ポテトサラダ、コーンボール、パン

ローストチキン



七面鳥を感謝祭にローストしたものを食べる習慣があり、クリスマスなどのお祝いごとの際のごちそうとして食べられています。日本では七面鳥を入手する事が難しいこともあり、鶏肉が使用されています。七面鳥はキジ科の大型の鳥で、主に北アメリカに生息しており、全長は約1.2m、重さ10～15kgにも及びます。鶏肉と比べると脂質が低くたんぱく質が豊富です。今回、給食で提供するのは鶏肉ですが、七面鳥を食べる機会があればぜひ食べてみたいですね。



豆知識 ささげと小豆(あずき)の違い

ささげと小豆(あずき)は、どちらもササゲ属ながら、種類の異なる植物。見た目は良く似ていますが、ささげは小豆に比べると黒っぽい色をしています。また、ささげは主に関東以南の暖地で栽培され、昭和30年代までは国内栽培が盛んでしたが、以後減少しています。小豆の主要産地は北海道で、国内生産量の8割強を占めています。

