

12月給食だより



令和6年12月
西条市立西条東中学校

今月の旬の食材紹介 ～ みかん ～

柑橘類の原産地はインドから東南アジアといわれ、世界中に100種類以上もあります。日本を代表する柑橘類は「みかん」です。温州みかんとも呼ばれ、中国渡来の柑橘類から偶然に生まれた日本独自の品種です。多く含まれているのは、ビタミンCですが、カロテンやクエン酸も豊富で、疲労回復や風邪の予防に効果があります。

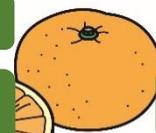
美味しいみかんの見分け方

重みがある

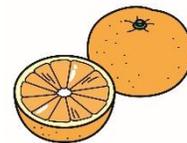
へタが小さめ

皮に張り
とツヤがある

皮がフカフカ
していない



愛媛県では、みかん(温州みかん)はもちろん、それ以外の柑橘も作られています。その数は40種類以上になり、日本一の品種数と生産量を誇っています。



愛媛のおさかな

スマ
“須萬”

マグロやカツオの仲間です。日本の近海ではあまり獲れませんが、最近では愛媛県でも養殖が始まりました。寿司や刺身で食べると、マグロのトロのような食感で大変おいしいです。



写真提供: 愛媛県農林水産研究所水産研究センター、同 栽培資源研究所

師走を迎え、慌ただしく毎日が過ぎていきます。忙しい時こそ「早ね・早おき・朝ごはん」の生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

また、年末年始は、年越しそば、雑煮、おせち料理など、行事食に込められた思いや願いについて考えるよい機会です。



年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってさまざまですが、大切に受け継いでいきたいものです。

★おせち料理

お正月に食べるお祝いの料理で、「めでたさを重ねる」という願いを込めて、重箱に詰めて出されます。料理や食材には、願いや祝いを意味するものが使われています。

筑前煮 ・根を張る根菜を用い、末永い幸せを祈願する	なます ・平和、平安 ・紅白(祝いの色)	数の子 ・子孫繁栄 ・ニン(二親)	栗きんとん ・金運 ・豊かな1年を願う
黒豆 ・邪気祓い ・まめに働く ・丈夫、健康	酢れんこん ・将来の見通しがきく(穴にちなんで)	かまぼこ ・紅白(祝いの色)	昆布巻き ・子孫繁栄 ・こぶ(よろこぶ)
田作り ・五穀豊穡			

★鏡開き

1月11日に歳神様へ供えてあった「鏡もち」を小さく割り、おしるこやぜんざいに入れて食べ、1年の幸せを願います。



★年越しそば

年の最後の12月31日は「大みそか」といいます。大みそかには「年越しそば」を食べる風習があります。「そばのように細く長く生きられますように」「切れやすいそばのように、旧年の労苦や災厄を切り捨てよう」などといった意味があります。



★雑煮

歳神様にお供えしたその土地の産物ともちで作られていました。そのため、地域や各家庭によって、具材やもちの種類、味付けなどさまざまです。



★七草がゆ

1月7日に春の七草を入れた「七草がゆ」を食べ、1年の健康を願います。お正月に食べ過ぎた胃を休め、不足しがちな野菜をとるための知恵でもあります。西条市は七草の産地です。



《伊予柑》

明治時代に山口県萩市で発見され、愛媛県で本格的に栽培が始まったので「伊予」という名前がつけました。旬は1月～3月頃で、果肉は甘酸のバランスがよく、ジューシーです。

《甘平》

2007年に品種登録された愛媛県オリジナル柑橘です。温州みかんのように扁平で、手で簡単に皮がむけ、強い甘味とやさしい酸味があります。旬は1月下旬～3月頃で、「クィーンズプッシュ」というブランド品もあります。

《紅まどonna》

「南香」と「天草」を交配して2005年に品種登録された愛媛県オリジナル柑橘です。旬は11月下旬～1月頃で、酸味が少なく、甘味たっぷりです。房ごと食べられます。

《河内晩柑》

大正時代に熊本県河内町で発見された柑橘で、地域によって「美生柑」「宇和ゴールド」「ジューシーフルーツ」などと呼ばれます。旬は3月下旬～6月頃で、果肉が柔らかく、さっぱりとした甘味があります。

～ 魚のゆずみそ焼き ～

【材料4人分】

ブリ	4切
塩	少々
おろししょうが	小さじ1
白みそ	大さじ3
砂糖	大さじ3
みりん	小さじ1
酒	小さじ2
ゆず果汁	小さじ1
ゆずの皮	適宜

～ 西条元気UP給食メニュー ～

【作り方】

- ① ブリに塩をふりかける。
 - ② Aを混ぜ合わせ、①に塗る。
 - ③ ②をオーブンで焼く。(魚焼き器でもOK)
 - ④ 焼きあがったら、すりおろしたゆずの皮をかける。
- * 「ブリ」の代わりに「スマ」や「タイ」、「サワラ」などでも美味しくできます。

