



食文化 餅



正月に雑煮を食べる風習は、平安時代より伝わる食文化です。餅の原料となる米が高価であることから、昔は正月や節句、祝い事など、主にハレの日に食べられていました。

雑煮は、地方によりだしや具材に違いがあります。雑煮に入れる餅は、関ヶ原より東側は四角い「角餅」、西側は丸い形の「丸餅」が多いです。

皆さんの雑煮にはどちらの餅が入っていますか？



関東	関西
角餅	丸餅
焼く	煮る
醤油	白味噌
鶏肉	里芋



餅米の発祥地はタイ北部です。餅米を蒸したのち、餅つきをして食べるのは、日本特有の食文化です。餅米には、アミロペクチンというでんぷんが含まれ、粘りがあります。餅を焼くなどして加熱すると、ぷくーと膨れ、独特のもちもち感を味わうことができます。

関東風お雑煮



【材料（2人分）】

水	350cc
白だし	大さじ1
酒	小さじ2
醤油	小さじ2
角餅	2個
鶏もも肉（ひと口大）	100g
人参（1cm幅輪切り）	4枚
ほうれん草	1/6束
かまぼこ	4cm

【作り方】

- ① ほうれん草はさっと茹でて水気を切り、4cmの長さにカットする。角餅を餅網で両面こんがり焼く。かまぼこは1cm幅にカットし、人参は花型に抜き、飾り切りをする。
- ② 鍋に水を入れ火にかける。沸騰したら白だし、酒、醤油、鶏肉、人参を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 椀に具を盛り、汁を注いで完成。



葛飾区の学校給食

～毎年1月24日から30日は学校給食週間～

葛飾区の小・中学校にはそれぞれ栄養士がいます。栄養価、量、味、季節、授業の内容などを考えて献立を作り、児童・生徒の皆さんに楽しく美味しく給食を食べてもらえるようさまざまな工夫をしています。



安全な給食のため、手洗いや温度管理など、衛生管理を徹底しています！



【献立の一例】

クリームライス

→小麦粉やバターからルウを作っています

フレンチサラダ

→ドレッシングも手作り！

メロン

→食べやすくカットしています

牛乳

◎ 食育活動や学校給食の情報などについてはホームページ「食育の推進・学校給食」をご参照ください →

