



令和6年1月9日
 新座市立第五中学校
 校長 伊藤 進
 栄養教諭 菅沼 美悠

あけましておめでとうございます。今年も安全でおいしい給食を作っていけるよう、給食室一同、力を合わせていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

地域の特色が表れる正月料理「お雑煮」

みなさんはお正月にお雑煮を食べましたか？皆さんの家はどんなお雑煮ですか？

お雑煮は地域の自然や生活が活かされているお正月料理です。餅の形や汁の味も種類が様々です。今回はお雑煮をいくつか紹介します。きっと皆さんが食べているお雑煮と全く違うものもあるはずですよ。

小豆雑煮(鳥取県)
 別の鍋で煮た丸餅を、甘い小豆汁に入れたもの。一般的なぜんざいに近いものですが、山陰地方ではこれが雑煮です。

鶏ガラだし雑煮(北海道)
 札幌では主に鶏がらベースで、焼いた角餅が入っています。具材は鶏もも肉、大根、にんじん、ごぼうの千切りなど。砂糖が入っていて少し甘いのが特徴。

博多雑煮(福岡県)
 別の鍋で煮た丸餅を、あごのだし汁に入れたもの。具材はブリ、焼き豆腐、かつお菜(高菜の一種)が入るのが特徴です。

宮古くるみ雑煮(岩手県)
 煮干しだしの汁に焼いた角餅を入れた具だくさんの雑煮。宮古地域では、雑煮の餅を取り出して、甘いくるみだれにつけて食べる習慣もあります。

白味噌雑煮(京都府)

白味噌あん餅雑煮(香川県)
 いりこのだし汁であん餅を煮て、白味噌で仕立てたもの。かつての高松藩の特産品で管理が厳しかった砂糖の「和三盆」を、庶民が役人にばれないようにあんこに練り込み、餅の中に隠して食べたのが由来といわれています。

東京江戸雑煮(東京都)
 かつおと昆布のだし汁に、焼いた角餅が入っている。醤油、みりんをしっかりと効かせるのが特徴。

**出典:農林水産省 Web サイト
 (https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2001/spe2_03.html)**

★「食事で受験を制す」ためには？

⇒ポイントは「**朝ごはんをちゃんと食べる!**」

試験当日にしっかりと食べられるよう試験前から習慣にしていきましょう。

～日々気を付けておきたい朝ごはんのポイント～

①脳にしっかりとエネルギー補給！ 炭水化物+ビタミンB1を!

脳のエネルギーになるのは炭水化物を分解した「ブドウ糖」だけ!ビタミンB1を

いっしょにとると、炭水化物をすばやくブドウ糖に変えてくれます。

○炭水化物→ご飯、パン、麺

○ビタミンB1→豚肉、大豆、玄米など

⇒主食(主食)+おかず(主菜)を食べよう!



②よく噛んで脳を活性化!

よく噛むと脳の血流がUP!脳が活性化することによって、情報の統合や判断、感情、記憶のコントロールなどの機能が高まります。

つまり、よく噛むことで勉強したことが脳に定着し、その情報を試験当日に引き出せるようになります。また、落ち着いて試験に挑むことができます。

③試験前から朝ごはんを食べる「習慣」を身に付けよう! 試験時間の2~3時間前には朝食を食べよう!

試験当日だけ朝ご飯を食べようと思っても、お腹が減ってなくて食べられないなんてこともあるかもしれません。試験時間から逆算をして2~3時間前までに朝食を食べると、食べ物が消化され、脳までエネルギーが届きます。その時間に朝食が食べられるように、試験前から朝型の生活になるよう生活習慣を見直そう。