



給食だより



あけましておめでとうございます！2022年がスタートしました。

今年もたくさん食べて元気いっぱいの姿を見せてくださいね！

お正月になぜおもちを食べるの？



日本では昔から、うれしいことがあるときにおもちをついてお祝いする習慣があります。特にお正月は「今年も元気で過ごせますように」という願いを込めてみんなでおもちをつきます。

おもちの栄養



おもちの入ったうどんを「ちからうどん」と言うように、おもちは熱やちからのもとになる炭水化物がたっぷり！おもちのもとになるもち米は、ネバネバした成分(アミロペクチン)がたくさん入っているので、お米同士がくっついておもちになります。おもちは消化に時間がかかり、よくかまなければいけないため、おなかがすきにくく「まんぷく感」が得られます。

おもちができるまで

おもちのもとになるもち米を前日にお水につけておきます。



もち米を蒸します。



蒸したもち米をうすにいれます。



きねをふりあげて「ぺたんぺたん」とちからいっぱいつきます。



うすから出して、のぼしたいまるめたいりしてかたちをつくれます。



できあがり！



関東と関西でおもちの形がちがう！？

関東のお雑煮に入っているおもちは、四角いかたちが多いと言われています。庶民の間でおもち入りのお雑煮が食べられるようになったのは、江戸時代。この頃は関東の方に人がたくさんいました。一つずつ手でちぎって作る丸もちよりも、一度にたくさん作れる角もちを採用したのが由来ではないかと言われています。



関西風



関東風

違いがわかるかな？