

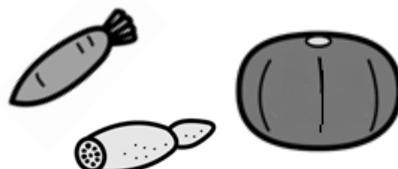
給食だより

令和2年 12月
新宿区立牛込第一中学校

2020年も終わりを迎えようとしています。寒い日が続いていますが引き続き手洗い・うがいなどで衛生面に気を付け、またゆっくり休息をとりバランスよく食べ、体調をととのえてください。



冬至と食べ物



冬至は昼の時間が一番短い日とされ一番長い「夏至」と比べると約5時間も違うそうです。

昔の人は、冬至は太陽の力が一番弱まるが、翌日から徐々に力を取りもどす日と考え、この日に運がつくよう「ん」がつく食材を食べるようにしていました。なかでもれんこんやなんきん（かぼちゃの別名）のように「ん」が2つつく食材は特に縁起が良いとされていました。

冬至に食べるとよい食材として有名なのが「かぼちゃ」（なんきん）です。

かぼちゃの旬は夏ですが、丸ごとで状態がよければ長期保存ができました。栄養面からみてもビタミンA・Eなどを多く含むため、乾燥しがちなこの時期におすすめの野菜です。

またこの日にゆず湯に入る習慣があります。「ゆず」と「融通」、「冬至」と「湯治」（とうじ）の語呂合わせから、何事にも融通がきくようにという願いが込められているといわれています。



これにちなんで21日にはかぼちゃの天ぷら、ゆず大根、みかんゼリーが登場します。元気に過ごせるようしっかり食べてください。

12月8日（地域により2月8日）は「針供養」の日です。折れたり曲がったりして使えなくなった針をとうふやこんにゃくなど柔らかいものにさして供養し、裁縫の上達を願う行事です。8日は豆腐を使った家常豆腐がです。

4日の「おひたし」は料理・食文化部のリクエストメニューです。

今年の給食は24日までです。
クリスマスメニューとしていちごとクリームを添えたブラウニーが登場します。お楽しみに。

よいお年を
お迎えください

