

12月給食たより



牛込第一中学校

令和3年 11月

2021年も終わりを迎えようとしています。寒い日が続いておりますが手洗い・うがいなど衛生面に気を付けましょう。またよく食べてゆっくり休息をとり、体調をととのえて年末年始を元気にお過ごしください。

冬至と食べ物



今年の冬至は12月22日です。冬至は昼の時間が一番短い日とされ一番長い夏至の日と比べると約5時間も違うそうです。

昔の人は冬至に太陽の力が一番弱まり翌日から徐々に力を取りもどすと考え、



この日にだいこんやにんじんなど名前に「ん」がつく食材を食べ「運」がつくよう願いました。「れんこん」や「なんきん（かぼちゃの別名）」のように「ん」が2つ付く食材は特に縁起が良いとされていました。

冬至に食べる食材で特に有名なのが「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す。栄養面からみてもビタミンA・Eなどを多く含むため、寒く乾燥する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。「冬至」と「湯治」、
「ゆず」と「^{ゆうすう}融通」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ます。かぼちゃやにんじんなどを食べて栄養を摂り、ゆず湯であたたまり風邪などを予防する。現代にも通じる昔ながらの知恵です。

☆12月の給食より

- ・種なし柿の時期が終わったため、1日は種がある柿がでます。食べる時に注意してください。
- ・3日は「みかんの日」です。みかんには抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCを含みます。寒くなるこれからの時期におすすめの果物です。
- ・8日は手作りシナモンロールです。美味しくできるように給食室で生地から作ります。初登場のパンです。
- ・9日は新宿区と友好都市である長野県伊那市より直送されるえのきたけとしめ

じを使った「きのこごはん」です。しっかり食べてください。ちなみに長野県はえのきたけとしめじの生産量が全国第一位です。

・13日は「ビタミンの日」です。世界で初めてビタミンB1（オリザニン）が発見された日だそうです。この日はもち米・米粒麦・きび・小豆・大豆を加えた「五穀ごはん」をだします。きびや小豆にはビタミンB1が含まれています。

・20日は「ぶりの日」です。ぶりは冬が旬の魚で、また西日本では大みそかに年取り魚として食べる習慣があります。20日は「ぶりの照り焼き」がです。

・22日は冬至献立です。運がつくようにかぼちゃの他、にんじん、だいこん等「ん」のつく食材をいれた「ほうとう」がです。またほうとうは山梨県の郷土料理ということで、デザートは白玉だんごを使った「信玄きな粉餅」です。

・2学期の給食は23日（木）までです。この日の「チョコケーキ」は給食室で焼いて、クリームといちごで飾りつけをします。お楽しみに。

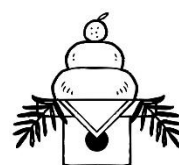
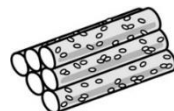
☆おせち料理について

新年を迎えるにあたり、お節料理を食べる機会も多いと思います。

「おせち」とは季節の節目となる正月、桃の節句、端午の節句、七夕の節句、重陽の節句の際の「節句料理」がありましたが、現在は主に正月の節句料理のことをさします。

お節料理には縁起を担ぐいろいろな料理がありますが、なかでも祝い肴3種といいこれにお餅を用意すれば正月を迎えるのに十分というものがあります。

関東では数の子、黒豆、田作り、関西では田作りの代わりにたたきごぼうの組み合わせが多いといわれています。



これらの料理にはこのような意味があるそうです。

- ・かずのこ：ニシンのたまご。たくさん数があることから子孫繁栄を願い。
- ・田作り：カタクチイワシの稚魚を干したもので、昔は畑の肥料として使われていたことから。豊作を願い「五万米」（ごまめ）ともよばれます。
- ・黒豆：「豆」と「まめ（忠実・達者の意味）」から、まめに暮らせるように。
- ・たたきごぼう：地中に深く根を張るごぼうは縁起物とされ、仕事がその地域で根付くように。また、たたいて身を開くことで運が開くように。

☆3学期の給食は1月12日より始まります。
よいお年をお迎えください。

