



給食室より

■12月のイチ押しメニューは

8日 すいとん汁

すいとん(水団)は、小麦粉の生地を手でちぎって、汁で煮た料理です。園児の好きなメニューですね。



20日 ねぎまうどん

昔はねぎとまぐろで「ねぎま」と呼んでいましたが、まぐろを煮込むのを好まなくなってきた、いまは鶏肉が主流になってきました。



22日 チーズカレー

カレールーの上にチーズをのせたもので、食べたらクセになるそうです。



食育クイズ(12月)

お正月の料理と言えば「おせち料理」です。おせち料理と関係のないものは次のうちどれでしょう？

- A.黒豆
 - B.数の子
 - C.田作り(ごまめ)
 - D.柏餅
- 正解は欄外に...



▼あつという間に今年最後のひと月となりました。

あの暑かった今年の夏から秋に入ってもまだ暑さが続き、短い秋を乗り越えて、冬の到来です。

日が暮れるのも早くなり、朝晩の冷え込みも厳しくなって、空気も乾燥し、風邪もひきやすくなります。また、ウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防のために手洗いをしっかりとしましょう。

12月には、お遊戯会や、クリスマス会、お餅つきなど行事がたくさんあります。

行事を楽しむためにも、また、年末年始を元気に過ごせるためにも、普段の食事にも気を配りながら、お過ごしください。

今年1年、給食では、たくさんのご理解、ご協力をいただき、給食室より、感謝の気持ちをお届けいたします。

ほんとうに一年間ありがとうございました。

■12月の食育カレンダー

3日 「ひつつみ」の日

岩手県の郷土料理「ひつつみ」は、小麦粉を水で薄くのはして手でちぎり、鶏肉、ごぼう、にんじん、きのこなどと煮込んだ醤油ベースの汁物です。「手で引きちぎる」ことを方言で「ひつつむ」といいます。



22日 冬至

一年のうち、昼のもっとも短い日が「冬至」です。

この日は、昔から一年の大切な節目として祝うしきたりがあり、かぼちゃ料理や、ゆず湯などの習慣がいまもなお残っています。



24日 クリスマスイブ

クリスマスはキリストの誕生をお祝いします。日本では家族でごちそうを食べ、子どもたちがサンタクロースの来るのを待つ日となっています。クリスマスのお菓子は、日本ではショートケーキやチョコレートケーキなどが食べられています。



31日 大みそか

「大みそか」は一年間の最後の日です。

大みそかの夜には、除夜の鐘を聞きながら、年越そばを食べる風習があります。細くて長いそばの形から長く幸せに暮らせるようにとの願いが込められています。



■冬至にすること

22日は一年で最も昼が短くなる「冬至」です。

運がつくとして「ん」のつく食べ物、かぼちゃ(なんきん)をたべたり、柚子湯に入ったりします。

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。

この日にカボチャを食べると、風邪をひかないと言われます。

かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方として、北陸や山口県の萩市が有名です。

柚子湯は、柚子の強い香りで邪気を払うとされています。

また、柚子の成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。 ↑いとこ煮



■旬のたべもの

●やさい

・ねぎ⇒ねぎは奈良時代に中国から日本に伝わり、体を温めて疲れをとる薬用野菜として使われてきました。関東では寒さに強い「根深ねぎ」が、関西では暑さに強い「葉ねぎ」が好まれています。



●さかな

・鱈(たら)⇒鍋や煮物にして食べられています。お腹いっぱい食べることを「たら腹食べる」といいますが、お腹がふくらんでいるたらの姿が語源といわれています。



タラコは「すけとうだら」の卵です。

●くだもの

・ゆず⇒ゆずはかんきつ類の一種で、日本では奈良時代から栽培されています。

一般的な「黄ゆず」は、黄色く熟してから収穫したもので、冬が美味しい時期です。

果汁とともに、香りのよい皮も料理の香づけや調味料や入浴剤などに使われ、冬至にはゆず湯に入る習慣があります。



■大晦日の年越しそば

そばは他の麺類と比べて切れやすいことから、「今年一年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。

また、昔からそばは体に良いものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらに細く長い見た目から長寿への願いや、その昔、金を加工する職人が散らばった金粉を集めるのに、そば粉を丸めたものを使ったことから金運が良くなるように、といった願掛けもあったようです。

