

給食だより



12月



行事食を大切にしよう

行事食には、それぞれの地域や季節の食材を工夫して取り入れた料理が多くあり、伝統として長く受け継がれています。季節折々の伝統行事などの際にいただく料理、特別な行事の時の華やいだ食事のことをいいます。

最近のご家庭で行事食を作ったり、食べたりする機会が減ってしまっているようですが、古くから伝承された行事食を見直し、生活の中に取り入れてみましょう。

年末年始は、日本の伝統的な行事食にふれる機会が多くあります。

○冬至 12月

冬至は1年のうちで昼の時間が一番短い日です。冬至にはかぜをひかないようにとゆず湯に入り、かぼちゃを食べます。



かぼちゃは秋にとれる野菜ですが、長い期間保存ができるので、冬至までもたせて食べることで野菜の少なくなる時期にビタミンを補給してきた昔の人の知恵です。また、ゆずはその香りに邪を祓う力があると信じられていたようです。

○おせち(御節)

おせちは季節の変わり目をお祝いする料理のこと全般をいいますが、節日の中で最も重要な正月のおせち料理を指すようになりました。

おせち料理は、年神様に供える供物料理であるとともに、家族の繁栄を願う縁起物の家庭料理でもあります。料理にも意味が込められています。



○数の子

「ニシンのたまご」卵の数が多いことや二親(にしん)から多くの子がでるので子孫繁栄を願う。

○昆布

「よるこぶ」という、ごろあわせと、昔「ひろめ」と呼ばれていたことから喜びを広める。

○黒豆

体が健康でまめに(元気に)働けるように。

○れんこん

穴が開いていて、「先の見通しがきく」ので縁起がよい。

○えび

腰が曲がるまで元気で長生きできるように。

○紅白なます

人参の紅と大根の白で、紅はめでたさと慶びを、白は神聖を表す。

○栗きんとん

金団と書き、その色から財宝、富を得る縁起物とされる。

○大みそか 12月31日

毎月最後の日を「みそか」といい、12月31日は1年の最後の日なので、「大みそか」と言います。

大みそかには年越しそばを食べます。年越しそばを食べる由来はいろいろな説がありますが、一般的には「細長いそばのように寿命が延びますように」という願いが込められているようです。



○お雑煮

年越しの時に年神様にお供えた、餅や魚、野菜を煮込んでつくります。神様にお供えたものを食べることで内臓が丈夫になるという意味で「保臓」とも呼ばれていました。「丸餅・角餅」「焼く・焼かない」、「味噌味・しょうゆ味」など、それぞれの地域や家庭によって特色があります。



○七草 1月7日

この日の朝に七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)を入れたおかゆ(七草がゆ)を食べると、一年中病気をしないといわれます。また、正月にご馳走を食べ過ぎた胃腸を休め、不足しがちな野菜を補うという意味もあるようです。



○鏡開き 1月11日

お供え(鏡餅)を小さくわって、お汁粉などにして食べます。年神様にまつられていたお餅を食べ、一家の円満を願う行事です。

「切る」という言葉を避けて「開く」という縁起の良い言葉を使っています。そのため刃物ではなく、木づちでたたいたり、手で割って小さくします。



寒い季節に食べると体が温まる料理

なべ料理のすすめ



なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかになります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。

具材に追加！だしにうま味がでる食材

食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。



体をあたためる しょうが



しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

はしを使って美しく食べましょう！

はしは、わたしたち日本人の食事の道具として欠かすことができません。はしは、食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりとさまざまな動作をすることができます。はしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。日本のはし文化を守るためにも美しいはしづかいをしましょう。



冬の食中毒に注意しましょう

冬は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。

ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するためには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは石けんを使い、調理を行う前、食事の前後、トイレの後などにていねいに行います。加熱が必要な食品は、中心部まで（85度～90度で90秒間以上）しっかり加熱します。

