



12月



平成22年度

第8号

我孫子市立並木小学校

2学期もあっという間に最後の1か月となりました。年末年始の行事には1年を終わらせる、そして新しい1年を始めるための大切な意味をもっています。その行事にかかわる人や物にも意味があり、それにとまなう行事食も意味があります。その一つ一つにある意味が子供たちにも伝えられるように給食を届けていきたいと思ひます。今年がよい年であったことに感謝し、来年がよい年になるよう願ひます。

年末の行事食を知ろう

年末年始は冬至やクリスマス、大みそ日、お正月など、いろいろな行事があります。習慣や行事には、それぞれの風習や料理にいわれがあります。そのいわれを知った上でいただくと、またちがう味わいがあるかもしれません。

12月22日 《冬至》（毎年12月22日前後。今年は22日）

この日、北半球では一年の間で昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長くなる日です。冬至にはカボチャ（なんきん）などの「ん」の二つ付くもの（「ぎんなん」、「きんかん」、「うんどん（うどん）」、「れんこん」、「にんじん」、「かんてん」）を食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

★カボチャを食べるワケ

現在は一年中野菜や食べ物が手に入りますが、流通網や農業技術が発達していなかった昔は、冬にとれる野菜や、保存できる野菜は少なかったのです。本来カボチャは夏が旬の野菜ですが、切ったりせずに保存をしておくと冬至のころまで食べることができました。カボチャに含まれるカロテンは肌や粘膜を丈夫にし、抵抗力をつける働きがあったため、冬場に食べられる貴重なビタミン源でした。

◆ゆず湯に入るワケ・・・ゆずの芳香成分には新陳代謝を活発にしてくれる効果があります。また鎮痛・殺菌作用もあるので、体が温まり、かぜも治りやすいといわれています。冬至にゆず湯に入るのは、「湯治（とうじ）」にかけていて、ゆずも「融通（ゆうずう）がきくように」という願いが込められているそうです。



給食でも、少し早いですが、10日（金）にかぼちゃ・にんじん・うどんを使った「ほうとううどん」がでます

12月31日 《大晦日（おおみそか）》

大晦日には年越しそばを食べますね。大晦日に食べるようになったのは縁起担ぎの意味があるといひます。そばのように、「細く、長く元気に生きる」ということや、そばは切れやすいため「一年の悪いことを切り離す」という願いが込められていたといひます。

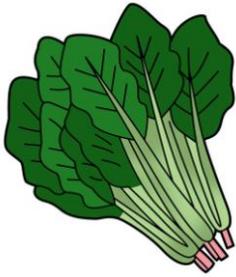
また、食べると翌年の金運が良くなるという説もあり、これは金細工職人が大晦日の仕事納めに、そばの団子を床に転がして散らばった金粉を集めたためともいわれています。

家庭によって年越しそばを食べる時間は様々ですが、年を越す前に食べ終わらないと縁起が悪いそうなので、12時までに食べ終わるのが良いようです。

今月の旬

ほうれん草

栄養；ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンCなど



ほうれん草は大変栄養価の高い野菜です。色の鮮やかさはカロテンという色素によるもの。カロテンは油と仲良しなので、体内に多く取り込めるようにぜひ油分と一緒にとりたいたいものです。カロテンは体内に入るとビタミンAに変化します。この色素は体の中に入るとビタミンAに変わります。ビタミンAには目の働きをよくしたり、風邪にかからないようにする働きがあります。また、ほうれん草に豊富なのが「鉄分」。血液の材料にもなる鉄分は成長期にしっかりとっておきたい栄養素です。

冬の寒さが甘みを増やしてくれているので、夏のほうれん草と比べると、冬のほうれん草は栄養がたっぷり詰まっています。

12月のイベント献立

11月17日(金) 2学期の給食最終日

2学期の給食も、早いもので17日が最後となります。この日のデザートは、2種類(リンゴのタルト、ガトシヨコ)から好きなものを選んでもらいます。



給食レシピ*じゃがいものさっぱり和え



じゃがいものサラダやあえ物、というとポテトサラダが多くなってしまいましたが、今回は、中華ドレッシングで和えたじゃがいものしゃきしゃきした食感を楽しむ和え物の紹介です

材料 (4人分)

メークイン	…170g(中2個)
きゅうり	…60g(1/2本)
もやし	…60g
ハム	…25g(2枚)
しょうゆ	…15g(大さじ1弱)
塩	…0.5g(ひとつまみ)
酢	…10g(小さじ2)
さとう	…5g(小さじ1と1/2強)
ごま油	…4g(小さじ1)
ごま	…5g(小さじ1と1/2)

*給食の大量調理の分量を基にしています。調味料の量は上記の割合を参考にし、作りやすい分量でつくってみてください。

作り方

- ① じゃがいも(メークイン)やきゅうり、ハムは千切りにする。
- ② もやしはさっとゆでて冷ましておく。
- ③ じゃがいもは、歯ごたえが残る程度にゆでて、火が通ったら冷ます。
- ④ Aの調味料を混ぜてドレッシングをつくり、冷えたじゃがいも、野菜、ハムとまぜる。

*じゃがいもは、煮崩れしにくいメークインを使うのがおすすめです。

お知らせ

並木小学校HPができました。給食室のページに毎日の給食の写真をのせているので、ぜひご覧ください。アドレス→ <http://ncsv.school-abiko.jp/namiki/htdocs/>