

立野小 × 大増中 食育だより12月号

平成30年度
9年間つながる

本日で2学期の給食が終わりになりました。たくさんの行事があった2学期は、あっという間に終わってしまった感じがしますが、子どもたちは、いつも元気にがんばっていました。

さて、平成最後の年末を迎えます。一年で一番日が短くなる冬至があり、夜が長い季節となります。寒さも加わり、受験生がいるご家庭では、かぜをひかないようにと気を遣われることでしょう。かぜの予防には、帰宅時の手洗いやうがいはもちろんのこと、人混みに出るときのマスクも有効です。そして、十分な休養と栄養のバランスのとれた食事をしっかりとることが大切です。楽しいことがたくさん待っている冬休みですが、体を大切に過ごしてください。



な〜んてことになっては **モッタイナイ!!** ということで、今月号は!!!

一年に一度だけの冬の行事を楽しもう!!

冬至

冬至とは、1年で最も昼が短い日とされ、冬至の日に南瓜(かぼちゃ)を食べたり、柚子湯に入ったりして、無病息災を願います。



今年の冬至は、**12月22日**だよ!



Q 冬至にはなぜかぼちゃを食べるの?

南瓜は保存がきき、保存中も他の野菜に比べて栄養素を失う量が少ないので、昔は冬至の時期の貴重な栄養源でもありました。南瓜には、体内でビタミンAに変わるカロチンがたくさん含まれています。



Q なぜ柚子湯に入るの?

柚子湯には、「ゆず」= 融通がききますように、「冬至=湯治」という語呂合わせの意味があり、縁起を担いで生まれた風習とされます。柚子には血行をよくして、冷え症を和らげる働きや体を温めてかぜを予防する働きがあります。

運盛り

陰の力が極まるとされたこの日に、陰と関わりが深い「ん」の音がつく食べものを食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習です。



正月

お正月料理の由来やいわれを知っていますか?!

お正月に食べる料理を「おせち料理」といふ。正月に台所仕事を休む意味もあるため、温め直さずに食べられる、日持ちするものが多いんだ!



田作り

昔はいわしを田んぼの肥料にすると、お米がたくさんとれたことから、お米の豊作を祈る料理とされています。

たたきごぼう

土の中に長く細く根を張ることから「家や家業がその土地に根付いて安定するよ」と願いを込めている料理です。

紅白かまぼこ

赤と白でおめでたい色。赤はめでたさ、白は清らかさを表します。

栗きんとん

黄金の小判を表し、お金がたまりやすさという意味があります。

昆布巻き

「よろこぶ」と「こんぶ」をかけています。「よろこんぶ」



すばす

穴のあいたれんこんで、先の見通しが良いという意味があります。



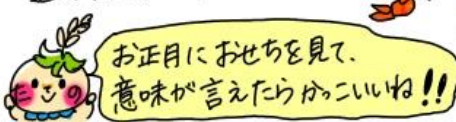
黒豆

まめに働き、健康に暮らせませよという願いが込められています。



数の子

卵の数が多いため、子どもがたくさん生まれるようにという願いが込められています。



えび

えびのふに「腰が曲がるまに長生きする」という意味があります。



煮しめ

いくつかの野菜をいっしょに煮ることから、家族が仲よく結ばれるという願いが込められています。



伊達巻き

巻いた形が書物などの巻物に似ていることから、「文化」を表しています。



お正月におせちを見て、意味が言えたらカッコいい!!

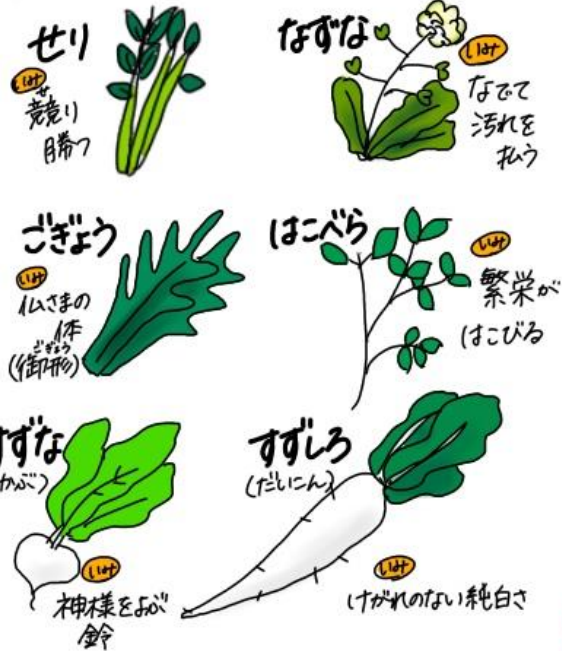


じんじつ せつ 人日の節句

七草がゆ 1月7日 を食べよう!!

人日は、五節句の1番目の節句のことで、お正月の最後の日です。

1月7日の朝に、病気にならないようにと願って、旬の生き生きした植物である7種類の野菜を粥に入れて食べます。七草粥を食べると悪い気を払い、万病を防ぐともいわれています。



春の七草

立野っ子は校長検定でばっちり賞状だね!!
大増中の1年生も言えるはず!?

大増中学校 栄養士 山口先生から

お正月に鏡餅を飾る理由を知っていますか?

お正月行事の一つです



「鏡餅」とは?

お正月は、新しい年の神様である「年神様」を家にお迎えし、おもてなしをして、お見送りするための行事です。年神様は、新しい年の幸福や恵みとともに生きる力を分けてくださると考えられています。鏡餅は、年神様が宿る場所とされ、お供えをします。

1月11日は 鏡開き

お正月にお供えした鏡餅を、お供えしていたところから下ろして、小さく割り、おしるこなどにして食べ、1年の健康と発展を願う行事です。



木槌(きづち)
「鏡開き」という言葉は、「切る・割る」という切腹などを連想させるため、「開き」という言葉を使っています。そのため、鏡開きの時は、刃物で切ったりせず、手が木槌(きづち)で割るようになります。

こしょうがっつ 小正月



もち花 1月15日



昔の暦では、1月15日が一年で一番始めの満月の日でした。その年の豊作を願う行事がよく行われます。小豆がゆを食べる習慣があります。元旦は「大正月」と呼び、神様を迎える行事で、「小正月」は豊作祈願と、家庭的な行事を行う正月のことでした。紅白のもちを丸めて柳の木にかざりつけるもち花をかざり、桜の花や実った稲穂に見立てます。地方によってはまゆ玉と呼びます。

あずきの赤い色は、太陽を連想させ、めでたい日の特別食とされました。平安時代より小豆を入れたおかゆは、天皇にも供えられたといわれています。農村では、その年の豊作を占う「かゆ占い」も行われ、かゆの中のあずきの数で凶作か豊作かを占ったそうです。

給食レシピ

つくってみませんか!? // 今月は立野小のレシピです。

筑前煮

- <材料>4人分
- ・とりもも肉 80g
 - 下味(酒、しょうゆ、サラダ油、たけのこ水煮、にんじん、里芋、ごぼう、こんにゃく、干しいたけ、さやいんげん、凍り豆腐1.5cm角)
 - ・酒 小さじ2/3(4g)
 - ・しょうゆ 小さじ1/3(8g)
 - ・サラダ油 小さじ1(4g)
 - ・たけのこ水煮 60g
 - ・にんじん 80g
 - ・里芋 200g
 - ・ごぼう 60g
 - ・こんにゃく 80g
 - ・干しいたけ 1g
 - ・さやいんげん 15g
 - ・凍り豆腐1.5cm角 12g
 - ★(砂糖、しょうゆ、酒、サラダ油、かつお節(だし用))
 - ・砂糖 大さじ1/3(2g)
 - ・しょうゆ 大さじ1強(20g)
 - ・酒 小さじ1弱(4g)
 - ・サラダ油 小さじ1(4g)
 - ・かつお節(だし用) 2g

<作り方>

- ① とり肉は下味をつけておく。
- ② たけのこの水煮、にんじん、さといも、ごぼうを乱切りにする。こんにゃくは色紙切り、干しいたけは戻して、小さめのいちょう切りにする。いんげんは2cmに切る。凍り豆腐は戻す。
- ③ かつおの削り節でだしをとる。
- ④ なべに油を熱し、とり肉を炒め、取り出す。
- ⑤ 同じなべに油を熱し、ごぼう、にんじん、たけのこ、こんにゃく、干しいたけ、さといもの順に炒める。
- ⑥ だし汁を加え、やわらかくになったら、凍り豆腐、★調味料を加え煮る。
- ⑦ ④、さやいんげんを加え味をととのえる。

お正月にもよく食べられる料理です。給食の味をぜひご家庭でも♡



筑前煮はただの煮物ではなく「炒め煮」です。油で炒めることでコクがでます。また、にんじんに含まれるビタミンAは、油といっしょにとると吸収がよくなります。

冬休みもはやね・はやおき・あごごほん
冬休みの間も、生活リズムをくずさないように元気よく過ごしましょう。3学期も元気な顔を見せてくださいね! よいお年を♡

©2018 大増中マスコット マッシー