

ことし今年もあとなわずかとなりました。ことし今年は新型コロナウイルスの影響で、いつもとは違う給食の時間でした。今まで以上にしっかりと手洗いをして、配膳や片付けの時には、人との距離を保つようにしています。食事中はみんなで前を向いて、お話ししないようにしています。いろいろなことが今までと違う中でも、「いつもおいしいです！ありがとうございます！」といった声をかけてくれる人がいて、温かい気持ちになります。これからも、感謝の気持ちを忘れずに、力を合わせて頑張っていきたいですね。

とうじ がつ にち 冬至 (12月21日)

とうじ冬至は、「1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間がいちばん長い日」です。さむ寒さに負けずに元気に過ごすために、むかし昔の人が発見したとうじ冬至の過ごし方が、今でも大切にされていて、伝統的な習慣になっています。



<ゆず湯>

とうじ冬至にはゆずを入れたお風呂(ゆず湯)に入るといいと言われています。ゆず湯には、けつえき血液の流れを良くする効果があり、からだ体を温めて風邪をひかないようにしてくれます。

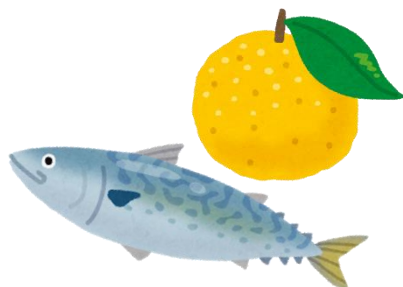
<“ん”のつく食べ物>

とうじ冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています(にんじん、だいこんなど)。栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。

きゅうしょく おすすめ 給食レシピ ～さばのゆずみそだれ～

<材料> (4人分)

さばの切り身 4切れ(約400g)
 みそ 大さじ2 みりん 大さじ1 酒 大さじ2
 砂糖 大さじ1 しょうゆ 小さじ1
 ねりごま 小さじ1 ゆずのしぼり汁 1/2個分



<作り方>

- ①赤みそ、みりん、砂糖、しょうゆ、ねりごま、水、ゆずのしぼり汁を弱火にかけ、混ぜながら4～5分煮詰め、アルコール分をとばしてとろりとさせる。
- ②さばを焼き、①をかける。

おせちりょうり お節料理

むかし昔はひな祭りや子どもの日などの節句の料理を「お節」とよんでいましたが、いまはごちそうの多い正月料理のことを「お節」といいます。毎日忙しいお母さんたちが、お正月の3日間くらいは料理をしなくてもいいように、お祝いの意味もあって保存のきく料理をたくさん作りました。



<お節料理とその意味>

たづくり田作り:カタクチイワシを肥料にして使ったら、お米がたくさんとれた
 →今年もいいお米がとれますように



かずの子:数の子にはとてもたくさんの卵がある
 →わが家がこれからも子どもがたくさん生まれて代々栄えますように

きんとん:きんとんは「金団」と書き、金の集まったもの、財宝という意味
 →今年も豊かな生活が送れますように



黒豆:家族みんなが今年も1年「まめ」で元気にすごせますように、働けますように



だてまき:昔の本である巻物に形が似ている
 →文化・文学・教養を身に付けられるように



お煮しめ:いろいろな具を1つの鍋で煮る
 →家族がなかよくいっしょに結ばれる



えび:ゆでたり、焼いたりすると、えびが丸くなる
 →腰が曲がるまで健康で長生きできますように



こぶ巻:こぶ巻きの「こぶ」が「よろこぶ」と同じ音の言葉なので、おめでたい



こうはく 紅白なます:大根の白とにんじんの紅でおめでたい