

# パクパク通信

平成30年12月20日  
多摩市立豊ヶ丘小学校  
校長 小畑 行広  
栄養教諭 田中 律子  
No.15

「師走」とはよく言ったもので、足早に時は過ぎ早くも2学期は25日で終わりです。運動会、学習発表会と大きな行事をやり遂げるたびに、どんどん成長する子どもたちにとって、給食が常に健康を支える一助でありたいと思っています。



## 冬至に「ん」がつく食べ物を！

1年中で最も昼の時間が短い日である「冬至(30年は12月22日)」には、本格的な寒さに備え、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入って体を温めたりする習慣があります。

冬至に「ん」のつく食品を食べると幸運が得られるという言い伝えがあります。

冬至の七種は「ん」が2つつくもので「なんきん(かぼちゃ)」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「きんかん」「かんてん」「うndon(うどん)」でこれらを食べると病気にかからず、うどんは運(うん)・鈍(どん)・根(こん)に通じるので出世するといわれています。

昔の日本では冬至のころになると秋野菜の収穫も終わって、食べられる野菜もほとんどなくなっていました。そこで元気に冬を越せるようにと願いを込め、栄養もあって保存もきくかぼちゃは特別に大切に食べていたようです。かぼちゃはビタミンを含む栄養の宝庫です。風邪の予防や目の疲れ、皮膚の乾燥を防いでくれます。また、かぼちゃの皮には食物繊維が多く含まれています。

## 冬休みの食事

- ふ 不規則な生活に気を付けて
- ゆ ゆっくり、よく噛んで
- や 野菜をたっぷり
- す 好き嫌いしないで
- み みんなで楽しい食卓を！

年末年始は楽しい行事が多く、生活リズムが乱れたり、栄養バランスが整わなかったりしがちです。そのような生活が続くと、体の抵抗力が低下し、風邪をひきやすくなります。

冬休みを楽しく過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がけましょう。また、体調が悪く感じたら、無理をせず早めに休養をとるようにしましょう。

# おせち料理

お正月は、日本文化継承の絶好のチャンスです。最近では、おせち料理も洋風や中華風のものなど、バラエティに富んでいます。ちょっとしたおせち料理のうんちくを知っていると、お正月の話題が広がります。

おせち料理・・・「おせち」は「御節供（おせちく、おせつく）」や「節会（せちえ）」の略であり、中国から伝わった五節供の行事に由来します。御節料理（おせちりょうり）は、節会や節句に作られる料理で、節日のうち最も重要なのが正月であることから、正月料理を指すようになりました。

かまぼこ・・・日の出を象徴しています。紅白があり、紅はめでたさと喜びを、白は神聖・清浄を表します。

栗きんとん・・・黄金色に輝く財宝に見立て、「今年も豊かな1年でありますように」との願いが込められています。

こぶまき・・・「よろこぶ」の言葉にかけて、正月のお飾りにも用いられている縁起ものです。

くろまめ・・・「まめ」は、勤勉・健康を意味する言葉です。まめ(勤勉)に働き、まめ(健康)に暮らせるようにとの願いが込められています。

かずのこ・・・卵の数が多いことから子孫繁栄を表す縁起物とされています。

たづくり・・・田畑に肥料として小魚を撒いたところ、豊作だったことから名づけられました。五万石の米がとれたと言われたことから、五万米(ごまめ)とも呼ばれます。五穀豊穰の願いが込められています。

えび・・・腰が曲がるほど長生きするようにとの願いが込められています。

だて巻き・・・巻物にちなんで、知識が増えるようにとの願いが込められています。

## お雑煮あれこれ



関西地方では丸餅、寒冷地や東京（江戸）周辺は角餅を使う傾向があります。江戸時代、江戸には人口が集中していました。そのため一つずつ手で丸める丸餅より、手っ取り早く数多く作れる角餅が使われたと考えられています。

一方関西では昔から「円満」の意味を持つ縁起ものの丸餅が使われていました。関ヶ原の合戦の影響で、岐阜県関ヶ原を境に西日本が丸餅で東日本が角餅に分れたという説もあります。



関西地方のお雑煮は白味噌仕立てです。東日本と近畿を除く西日本では圧倒的にすまし汁仕立てです。出雲地方や能登半島の一部などでは小豆汁のお雑煮を食す地域もあります。

3学期の給食は、1月9日(水)からです。よいお年をお迎えください。