



あっという間に今年も残り1ヶ月となりました。年末年始は慌ただしく、手間をかけることも少なくなりがちですが、大掃除やお正月・おせち料理の準備など、昔から日本に残る風習を伝える良い機会です。ぜひ、一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか。



12月5日(月)～12月16日(金)は 神奈川県産学校給食デーです!!



日頃から神奈川県産の食材や愛川町産の食材を使用するように心がけていますが、12月5日(月)～12月16日(金)の期間は、より多くの地場産物を給食に取り入れる「神奈川県産学校給食デー」となります。地域の食材について知る機会になればと思います。

<使う予定の食材>

愛川町産食材・・・お米、たまご、里芋、白菜、豚肉、大根、長ねぎ、さつまいも、ゆず、お米のムース(愛ちゃん米を使用)



神奈川県産食材・・・お米、牛乳、みかん、大根葉、にんじん、きくらげ、キャベツ、湘南ゴールドジャム、津久井みそ、海苔



冬の食事について考えよう

ポイント1



エネルギーになる食べ物をとろう

冬は体をあたためるためにエネルギーが必要になります。エネルギーのもととなる炭水化物や脂質を十分に取らしましょう。

ポイント2



たんぱく質をとろう(肉・魚・卵など)

たんぱく質は、血や肉を作り、寒さで消耗した体力を回復させてくれます。代謝をよくするはたらきもあります。

ポイント3



ビタミンをたっぷりとろう

抵抗力を付けるために、ビタミンをとりましょう。ビタミンCは野菜やくだものにたくさん入っています。



空気が乾燥してくると、免疫力や抵抗力が低下し、体調を崩しやすくなります。寒さに負けないようにするためには、朝・昼・晩の3食をしっかり食べることが大切です。

冬至の日には・・・

今年の冬至は12月22日です!

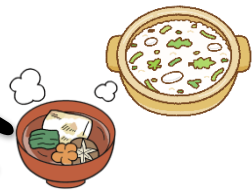
一年で最も昼が短くなる冬至。連がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。

また、冬至にはゆず湯に入ると良いと言われていています。ゆずの強い香りで邪気を払うとされているためです。ゆずの成分には、血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防する効果があります。ゆず湯で体をあたため、元気に新年を迎えられると良いですね。





伝統的な行事食



★おせち・・・神と食事を共にすること、同じものを頂くことで、福を招き災いを打ちはらうと考えられています。

◇きんとん・・・漢字で書くと「金団」。栗を小判に見立て、「今年も豊かな1年であるように」と願います。

◇れんこん・・・たくさんあいた穴から向こうが見えることから、先が見通せる縁起物として食べられます。

◇黒豆・・・丈夫で健康に、「まめまめしく」暮らせるようにと健康長寿を願います。

◇数の子・・・ニシンの卵です。ニシンは卵が多く、たくさん子ができることから子宝や子孫繁栄を願います。

◇海老・・・海老の姿から、腰が曲がるまで長生きできるようにと長寿を願います。

◇昆布巻き・・・「よろこぶ」との語呂合わせで縁起物と言われます。

煮物にも使われます。



★お雑煮・・・「ハレ」の食べ物であるお餅と歳神様にお供えした作物を入れて神様の力をもらいます。



東京や神奈川では、かつお節で出汁をとり、醤油で味付けした汁に角餅が入るのが一般的なお雑煮です。具には、鶏肉、小松菜、かまぼこなどを入れます。

地域によって、汁の味付けやお餅の形、具など、たくさんの違いがあります。あんこの入ったお餅を使う地域もあります。日本各地のお雑煮について調べてみてはいかがでしょうか♪

★春の七草・・・春の七草をいれたお粥を食べて、お正月のごちそうで疲れた胃腸をやすめます。

1月7日は七草の日です。すずなはかぶ、すずしろは大根のことです。七草雑炊にしたり、みそ汁に七草を入れて食べたり、春の七草も地域によって食べ方はさまざまです。

春の七草、全て覚えられると良いですね。



毎月19日は
食育の日

今年度の食育の日のテーマは
「映画にでてくる料理」です！

12月は、映画「アナと雪の女王」
をイメージした給食になります！
お楽しみに♪

秋の俳句大募集でみごと大賞に輝いた、
「さつまいも わってホカホカ おいしいな」を考え
てくれた、3年1組 さんのデザートリクエスト
“お米のムース”を12月1日の給食で提供しま
す。情景が思い浮かぶ、とても素敵な俳句でした♪

おしらせ

12月分の引き落とし日は、
12月5日(月)です。
3,900円+手数料10円を引き落と
しますので、残高の確認をお願いいたします。