

12月 給食だより

R5年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

12月は、旧暦で「師走」といい、年の瀬が近づいてお坊さんが忙しく走り回っていたことからこう呼ばれるようになったと言われています。寒さが厳しく、気ぜわしくなる季節ですが、食事の時間は一息ついてゆっくりと食事を味わえる時間になると心落ち着いて過ごすことができます。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気を付けましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

12/25 クリスマス

イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。



クリスマス
プディング
(イギリス)



シュッレン
(ドイツ)



パネトーネ
(イタリア)

バラエティーに富んだ「お雑煮」



新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。お雑煮は、地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。



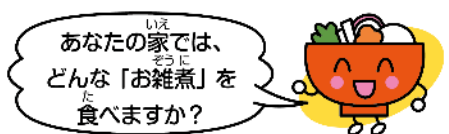
沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。

各地の特色あるお雑煮を見てみよう

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

<p>岩手県 （三陸沿岸北部地域）</p> <p>くるみ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。</p>	<p>宮城県 （仙台地域）</p> <p>仙台雑煮</p> <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものをのせる。</p>	<p>千葉県 （上総地域）</p> <p>はば雑煮</p> <p>焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p>
<p>愛知県</p> <p>雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p>	<p>大阪府</p> <p>白味噌雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p>	<p>島根県 （東部地域）</p> <p>小豆雑煮</p> <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p>
<p>山口県 （萩市）</p> <p>かぶ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p>	<p>香川県</p> <p>あんもち雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。</p>	<p>福岡県 （博多地域）</p> <p>博多雑煮</p> <p>焼きアゴのだしに、プリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。</p>

代々受けつがれてきたものだけではなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の1つです。



おおみそか 大晦日 3択 クイズ

Q1 おおみそか 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう？

- ① からだ あたためる 体を温める
- ② つき がく 月が隠れる
- ③ いえ なか がく 家の中に隠れる

Q2 おおみそか た 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう？

- ① 白い豆
- ② 赤い豆
- ③ 緑色の豆

Q3 げんたい 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう？

- ① じゅうもんじだい 縄文時代
- ② へいあんじだい 平安時代
- ③ えどじだい 江戸時代

Q4 としこ 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう？

- ① ながい 長生きする
- ② こたかくさん 子たくさん
- ③ あたま よ 頭が良くなる

Q5 としこ 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は？

- ① アジ
- ② ブリ
- ③ ウナギ

こたえ Q1=②(旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という) Q2=③ Q3=③ Q4=①(細く長いそばの形から。ほかにも「金運を上げる」「悪いことを断ち切る」などの由来もある) Q5=②

ごはんはどっち？



しよつき ただ 食器が正しくおけているか、かくにん 確認しましょう。



ちくさあ 千草和え

【材料】6人分

- ・もやし 100g (1/2袋)
- ・キャベツ 100g (1/8玉)
- ・ほうれん草 100g (1/2袋)
- ・にんじん 40g (1/3本)
- 卵 1個
- 砂糖 小さじ1
- 油 適量
- しょうゆ 大さじ1
- 酢 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- ごま油 小さじ1



【作り方】

- ① キャベツとにんじんは短冊切り、ほうれん草は3cmに切る。
- ② 野菜は塩を入れたお湯でゆで、粗熱をとっておく。
- ③ 卵に砂糖を入れて混ぜ、油をひいたフライパンに流し入れて箸でほぐして炒り卵を作る。
- ④ 茹でた野菜と炒り卵、○の調味料を混ぜ合わせる。