



学校給食・食育だより

12月号



今年も残すところあとひと月です。寒さが身に染みる季節となりました。年末年始は日本の伝統行事や行事食に触れるよい機会が多くあります。

12月の給食には、かぼちゃを使った冬至料理の「かぼちゃのそばろあんかけ」「ほうとう」、冬野菜のみずなを使った「沢煮椀」、新料理の「塩こうじ汁」など体が温まる汁物が登場します。

バラエティーに富んだ「お雑煮」～各地の特色あるお雑煮～

新しい年の始まりにはおせち料理やお雑煮などの正月料理を食べて、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使う食材、味付け、もちの形、調理法など、実に様々です。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしたい日本の食文化です。

<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、ブリ、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>

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いを徹底し、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくと共に、楽しい年末年始を元気に過ごせるように、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>白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</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>	

冬至の食べ物

今年の冬至は12月21日です



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、ビタミンの豊富なかぼちゃを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

<今月の神戸市内産予定>
 ◆神戸市内産米使用
 ◆チンゲンサイ・こまつな・みずな・ほうれんそう・ブロッコリーはこうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用

ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食