

12月給食たより

令和5年11月30日
台東区立浅草中学校

12月になり、寒さが身にしみる季節となりました。今年も残すところあと1か月です。インフルエンザ等も流行りやすくなる季節なので、体調をくずさないように、「栄養バランスの良い食事」、「十分な睡眠」、「適度な運動」と合わせて「こまめなうがい・手洗い」も心がけて、冬を元気に過ごせるようにしましょう。

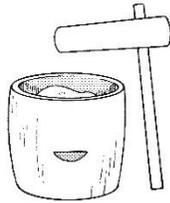


昔から伝わる行事を大切にしよう

年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。年末年始には様々な行事食があります。

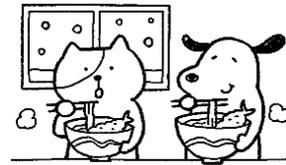
もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



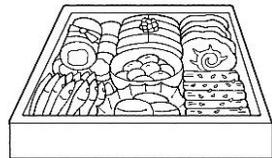
大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



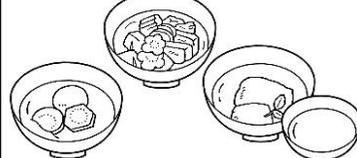
©少年写真新聞社2023

おせち料理



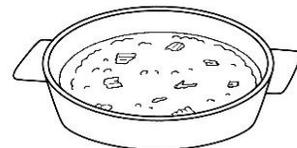
おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

【12月の献立より】

米粉パン・国産小麦粉麵を使った献立

7日 ココア揚げパン

7日のココア揚げパンでは、米粉を使ったパンを使います。米粉パンはもちもちとした食感が特徴で、揚げパンとの相性も良いです。米粉を使うことで米の消費量が増え、日本の食料自給率の向上にもつながります。

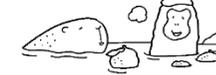
13日 きのかうどん

うどんの原料は小麦粉です。日本の気候では、小麦の栽培が難しく輸入に頼っている現状（令和3年度の小麦の自給率は、約17%）です。給食で使っているうどんは、国産小麦粉を使用したものを使っています。

22日 冬至献立 「かぼちゃ」「ゆず」

12月22日は、「冬至」です。

冬至は一年で一番昼の時間が短く夜の時間が長い日です。この日に、かぼちゃを食べてゆず湯につかるとかぜをひかないと言われています。給食では、かぼちゃを使ったコロッケとゆず風味のサラダを作ります。



ゆず湯に入るのは、「冬至」と「湯治(温泉に入って病を治すこと)」をかけ、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味があるそうです。



給食でめぐる日本一周

毎月、給食で日本全国の郷土料理や名産品を使った料理を取り入れています。今月は「広島県」です。

12月18日(月)【広島県の料理】

- ・ご飯
- ・クロダイの竜田揚げ
- ・野菜の磯和え
- ・麩のすまし汁
- ・レモンゼリー



【クロダイの竜田揚げ】

関東では「クロダイ」、関西では「チヌ」と呼ばれる魚です。瀬戸内海でよく獲れ、広島県の漁獲量は全国でトップクラスです。広島県産のクロダイを生姜醤油に漬け込み、竜田揚げにします。

【レモンゼリー】

レモンは温暖で降水量の少ない気候を好む柑橘です。広島県をはじめとした瀬戸内地方は、晴れの日が多く、温暖で雨や雪が少なく、乾燥しやすい気候でレモンの栽培にはとても適しています。広島県はレモンの生産量が全国1位です。