

給食だより

2018

12月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください

12月の栄養目標 寒さに負けない体をつくる食事をしよう

年末年始の行事食

いよいよ冬休みがやってきます。冬休みには昔から受け継がれている伝統行事がたくさんあるので、料理の手伝いや食事の中で話し合ってみませんか？

また寒さが厳しく風邪やインフルエンザが流行る時期なので、外から帰ったら手洗い・うがいを心がけ年末年始を元気に過ごしましょう。

冬至



冬至とは1年で1番昼の長さが短くなる日です。風邪をひかないように長期保存ができビタミン豊富なかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。今年の冬至は12月22日です。

餅つき



年末には「年神様」にお供えするための鏡餅をつくります。古代の鏡の形に似せて丸く平たく作ります。

年越しそば



大晦日にそばを食べるのは、「そばのように細く長く、健康で長生きできるように」という縁起をかついで行われるようになったといわれています。その他にも「悪いことを断ち切る」「お金が集まるように」という意味もあるそうです。

お雑煮



餅に具をあしらったお正月の祝いの汁物。地域によりいろいろな作り方があり、東日本では焼いた切り餅を入れ、西日本では煮た丸餅を入れて食べることが多いようです。

おせち料理



新年をお祝いする料理のことで、祝い肴、酢の物、焼き物、煮しめなど、和食の技と新しい年への願いがたくさんつまった行事食です。

- 田作り・・・豊作になりますように
- 黒豆・・・まめに働き、健康に暮らせますように
- 昆布巻き・・・「喜ぶ」の語呂合わせから、楽しく暮らせますように
- えび・・・腰が曲がるまで長生きできますように
- 栗きんとん・栗きんとんが黄金色なので、富を得られるように
- 伊達巻・・・形が巻物に似ていることから学問や習い事の成就

七草がゆ



1月7日の朝に「春の七草」を刻んだおかゆを食べて、1年間を健康に過ごせるように祈ります。また正月のごちそうで疲れた胃を休めるという意味もあります。

鏡開き



1月11日にお供えした鏡餅を下げ、お汁粉などにして食べます。昔から鏡餅には神様が宿っていると考えられていたため包丁で切らずに木槌でたたいて割ります。



● 献立紹介 煮込みおでん ●

〈材料 4人分〉

- だし汁 1カップ
- 三温糖 小さじ1/2
- 醤油 大さじ1
- 大根 200g
- 板こんにゃく 100g
- 結び昆布 8個
- ちくわ 60g
- さつま揚げ 80g
- さといも 120g
- うずら卵 8個

〈作り方〉

- ① 大根とこんにゃくは下茹でをする。
- ② 三温糖、醤油、だし汁で煮汁を作る。
- ③ 大根とこんにゃくを入れる。
- ④ ちくわ、さつま揚げ、結び昆布を入れる。
- ⑤ さといもを入れる。
- ⑥ うずら卵を入れる。

