

きゅうしょく 給食だより 2021-12月

下落合小学校

12月は「師走」とも言います。1年の最後の月で、年末の片づけや年始の準備で忙しい時期ですね。また、12月には冬至という日があります。その冬至について説明します。

◆冬至とは

昼間が1番短い日(夜が1番長い日)。太陽の力が1番弱まる日とされており、冬至を境に運気が上昇すると考えられているようです。

◆今年の冬至

12月22日(12月21日頃で、毎年変わります。)

◆冬至の風習・・・ゆず湯に入ってかぼちゃを食べる。

- ・ゆず湯に入ると → 風邪をひかずに寒い冬を越せる。
- ・かぼちゃ(南瓜)を食べるのは → 冬至には「ん」のつく食材を食べると運気を呼び込めるといわれ、にんじん、だいこん、うどんなど「ん」のつく食材を「運盛り」といい、縁起をかついで運盛りを食べるとよいとされています。運盛りの中でも、かぼちゃは「南瓜(なんきん)」とも呼ばれ、「ん」が2個つく食材です。かぼちゃのように「ん」が2個つく食材は運が倍増されると考えられ、それら7種を「冬至の7種」と呼ぶことがあります。かぼちゃは夏野菜ですが、冬まで長期保存可能で、栄養たっぷり、更には運盛りの食材であることから、冬至に食べるという習慣になったようです。

※冬至の7種・・・なんきん(南瓜)、れんこん(蓮根)、にんじん(人参)、ぎんなん(银杏)、
さんかん(金柑)、かてん(寒天)、うndon(饅頭、うどんのこと)

◆冬至の給食・・・冬至の前日12/21(火)に、ゆずとかぼちゃを使った「明日は冬至ランチ」を実施します。たくさん食べて運気を呼び込みましょう。お楽しみに。

- ・牛乳 ・麦ごはん ・ぶりの照焼き
- ・煮ぼうとう風・・・冬至の7種 なんきん(かぼちゃ)、にんじん、うndon(うどん)の入った汁物
- ・ゆず香和え・・・ゆず果汁の入った野菜の和え物

～冬至に食べる料理の紹介～

かぼちゃとあずきのいとこ煮(4人分)

- ・かぼちゃ 1/4コ(300～400g)
- ・ゆであずき缶(あまいもの) 100g
- ・しょうゆ おおさじ1

- 1 かぼちゃを一口大にきり、ひたひたの水を入れ、かために下ゆでする。
- 2 ゆであずき缶、しょうゆを入れて、おとしぶたをしてやわらかくにする。
- 3 火をとめて、あじがしみたらできあがり。

※「いとこ煮」とは、かたい物をおいおい(甥)入れて、めいめい(姪)炊き込んでいくことから名付けられた料理で、かぼちゃとあずき以外で作る場合もあります。(例：あずきとれんこんのいとこ煮)



★お知らせ・・・10月から下落合小学校のHPで給食の写真をアップしていますのでご覧ください。