



給食だより 12月号

令和3年
12月7日 発行
座間市立
相武台東小学校
給食室より

12月に入り、寒さが増してきましたね。そんな中でも元気に校庭で遊ぶ子どもたちに毎日、力をもらっています。

さて、12月は1年の締めくくり、1月は新しい年の始まりとあわただしい月が続きますね！12月から1月にかけては色々な行事食を食べますが、それぞれに意味があって受け継がれてきたものです。改めて、行事食の意味を知りたい機会となるとうれしいです。

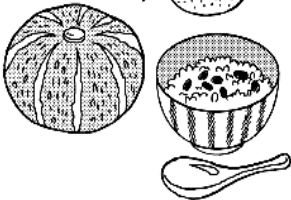


年末年始の行事食を知ろう！



12月

冬至



冬至(とうじ)は、1年(ねん)のうちで屋間(ひるま)の時間(じかん)が一番(いちばん)短(みじか)い日(ひ)です。冬至(とうじ)には、かぜをひかないようにと「ゆず湯(ゆずゆ)」に入(はい)ります。また、「かぼちゃ」を食(た)べる習慣(しゅうかん)があります。「かぼちゃ」は夏(なつ)が旬(しゅん)の野菜(やさい)ですが、長(なが)い間(あいだ)保(ほ)存(ぞん)ができるので、野菜(やさい)が少(すく)くなる冬(ふゆ)場の栄養(えいよう)補(ほ)給(きゅう)として、昔(むかし)の人(ひと)の生活(せいかつ)の知(ち)恵(え)でもあつたようです。

大みそか



12月(がつ)31日(にち)は1年(ねん)の最後(さいご)の日(ひ)なので、「大(おお)みそか」といいます。ちなみに、毎月(まいつき)の最後(さいご)の日(ひ)は「みそか」といいます。大(おお)みそかには、年(とし)越(こ)しそばを食(た)べます。一般(いっぱん)てきには「細(ほ)長(なが)いそばのように寿(じゆみよう)がのびますように」という願(ねが)い(を込(こ)めて食(た)べるようになったといわれています。

1月

正月



新(あたら)しい年(とし)の始(は)じまりを祝(いわ)う日(ひ)です。この1年(ねん)がめでたく、幸(あわ)せであるように祝(いわ)い、「おめでとう」といながら雑(ぞう)煮(じ)や履(ぞう)蘇(そ)、お節(せち)料理(り)をいただきます。雑(ぞう)煮(じ)にはもちを煮(に)こんだ汁(じゆ)物(ぶつ)のしるもの。地(ち)域(いき)や各(かく)家(け)庭(てい)によつて、もちの形(かたち)や具(ぐ)の種(しゆ)類(るい)、だしの材(ざい)料(りよう)、汁(じゆ)の仕(した)立(たて)などが違(ちが)います。

七草



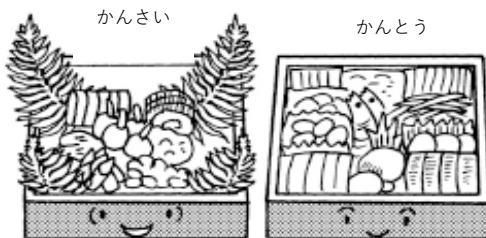
1月(がつ)7日(か)は中国(ちゆうごく)では「人(じん)日(じつ)の節(せつ)句(く)」と呼(よ)ばれている五(ご)節(せつ)句(く)の1つです。平安(へいあん)時(じ)代(だい)に日本(にほん)に伝(つた)わつたといわれています。七(なな)草(くさ)は「せり・なずな・ごぎょう・ほこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の七(なな)草(くさ)をいれたかゆを食(た)べて、健康(けんこう)を祈(いの)るというもです。また、正(しょう)月(がつ)にたくさんごちそうを食(た)べた胃(い)を休(やす)ませるという意味(いみ)合(あ)いも含(ふく)んでいます。

大切にしたい伝統的な行事食 おせち料理



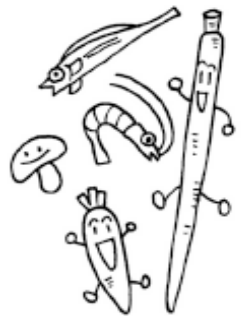
関東(かんとう)地方(ちほう)では、重箱(じゅうばこ)にすき間(ま)なく料理(りよう)を詰(つ)めます。これに対(たい)し関西(かんさい)地方(ちほう)では、料理(りよう)の下(した)に裏白(うらじろ)と呼(よ)ばれる葉(は)を敷(し)き、重箱(じゅうばこ)の四隅(よすみ)をあける形(かたち)で料理(りよう)を詰(つ)めることが多(おほ)いようです。

◇重箱の詰め方の違い◇



あぞい！ 栄養素たっぷり！

- ☆たんぱく質(しつ) 黒豆(くろまめ)・かまぼこ・伊達巻(だてまき) など
- ☆カルシウム 田作(たづくり)・昆布(こんぶ) など
- ☆ミネラル 栗(くり)きんとん・煮(に)しめ など



つくりおきがきく

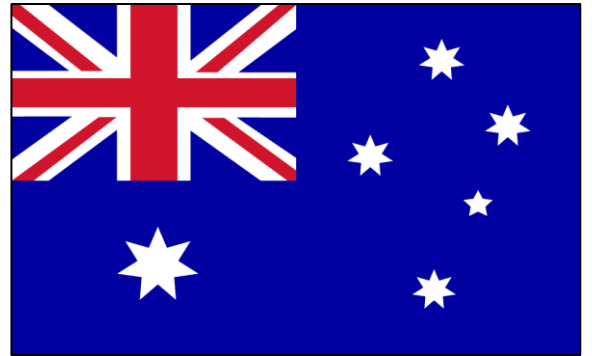


料理(りよう)のほとんどもは酢(す)・糖(とう)分(ぶん)・塩(えん)分(ぶん)を使(つか)い保(ほ)存(ぞん)がきくようにつくられています。



せかい りょうり し 世界の料理を知ろう！

りょうり 12月「オーストラリア料理」



こんげつ りょうり にほん
 今月は「オーストラリア料理」についてです。オーストラリアは、日本の
 みなみ おお たいりく ちいき きこう こと ほくぶ いちねんじゅう
 南にある大きな大陸で、地域により気候が異なります。北部は一年中
 あたた なんぶ にほん おな しき ちゅうおうぶ さばくきこう かんそう
 暖かく、南部は日本と同じく四季があります。中央部は砂漠気候で乾燥
 しています。なが れきし なか くに ひと うつす
 長い歴史の中で、いろいろな国の人が移り住んできたので
 しょくぶんか さまざま くに ぶんか えいきょう う ぎゅうにく にく にくるい ほうふ うみ かく
 食文化も様々な国の文化の影響を受けています。オーストラリアは、牛肉やラム肉などの肉類が豊富ですが、海に囲ま
 れているので、さかな たくさん と 獲れます。また、マッシュポテトは主食のひとつで、にほん こめ (ごはん) のような存在です。

カンガルーミート

オーストラリアといえ
 ばカンガルーですが、
 豚(ぶた)や牛(うし)
 とならんでスーパー
 に食用(しょくよう)と
 して売(う)られていま
 す。



ラムチョップ

牛肉(ぎゅうにく)と同(おな)
 じくらいよく食(た)べられる羊
 肉(ひつじにく)。ミディアムレ
 アに焼(や)くのがオーストラ
 リア流(りゅう)です。

パブロバ

メレンゲを焼(や)い
 て、フルーツを飾
 (かざ)りつけたお菓
 子(かし)です。外
 (そと)はサクサク、
 中(なか)はふわふ
 わしています。



マッシュポテト

主食(しゅしょく)のひとつで
 す。じゃがいもをゆでてつぶ
 し、バターと牛乳(ぎゅう
 にゅう)を混(ま)ぜた料理
 (りょうり)です。



ベジマイト



野菜(やさい)をイースト菌(きん)
 で発酵(はっこう)させた黒(くろ)
 いシロップのようなもの。甘(あ
 ま)くなく、すっぱいようですが、
 パンにつけて食(た)べます。



ミートパイ

ソウルフードのひとつで、肉(にく)、たまね
 ぎ、マッシュルームと、たっぷりのグレー
 ビーソースをパイ生地(きじ)につつんで焼
 (や)いた料理(りょうり)です。