

給食だより 12月



12月に入りすっかり日も短くなると『冬至』を迎えます。

クリスマスを目前としたこの時期、かぼちゃを食べたり、お風呂に柚子を浮かべる方も多いのではないのでしょうか。栄養士お勧めの冬の野菜、ほうれん草も旬を迎えます。旬に食べると栄養がたくさん入っています。

しっかり食べて風邪を引かないようにお過ごしください。

かぼちゃ



なぜ冬至にかぼちゃを食べるかという、かぼちゃは保存性の高い野菜です。自給自足の昔は冬の栄養源として栄養価の高い食材として重宝されていました。ビタミンを多く含むかぼちゃを食べる風邪をひかないようにしていたのですね。

もう一つ理由があるといわれています。『ん』が二つ付くものいいといわれていたようです。

『ん=運』ということで、運が付く冬至の七種をご紹介します。

冬至の七種：南瓜(なんきん)蓮根(れんこん)人参(にんじん)
銀杏(ぎんなん)金柑(きんかん)寒天(かんてん)饅頭(う{ん}どん)

柚子



冬至の柚子湯は、冬至→湯治の語呂合わせより来ているといわれています。柚子には血行促進させる効果があり、風邪予防に良いとされています。柚子は、寿命が長く病気に強い木に実ります。柚子の実がなるまで長い年月

がかかることから、無病息災、健康長寿、長年の苦勞が実るなど願いをこめて柚子湯に入る習慣になったといわれます。他にも、柚子の香が邪気払いになるという説や、何か万が一のことがあっても融通が聞く(=柚子が効く)という言い伝えもあります。

クリスマスケーキ

クリスマスといえばケーキが定番ですね。今年はどんなケーキにしようかと選ぶのも楽しみの一つです。実は、クリスマスにショートケーキを食べるのは日本ならではのようです。ペコちゃんでおなじみの不二家が普及させたそうです。海外はというと、イギリスではクリスマスプディング、といってもプリンではなくて、パウンドケーキに近いものが定番のようです。フランスは、ブッシュドノエル、ドイツはシュトーレンなどがクリスマスの定番となっているようです。これらは日本でも見かけることが多くなってきましたね。みなさんもいつもと違うケーキで外国気分をクリスマスを過ごしてみたいはいかがでしょうか。

12月の行事食

- ★ご当地メニュー(12/14)
- ★クリスマスケーキ(12/25)
- ★誕生日食(12/27)
- ★年越しそば(12/31)

