

# 給食だより 12月

令和元年12月 学校

12月の目標  
食事と文化に  
ついて知ろう

「師走」となりました。寒さが一段と厳しくなります。バランスよく食べて、しっかりと運動して、風邪を寄せ付けない体づくりをしましょう。



## 日本に伝わる食文化

昔から伝わる行事と食べ物には、自然の恵みへの感謝と家族の幸せへの願い、健康への知恵が込められています。わたしたちの生活をゆたかにする行事を大切に、行事食を楽しみましょう。

### 冬至かぼちゃ



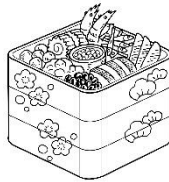
冬至は1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日にかぼちゃを食べると病気になるまいといわれています。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼び込めるといわれているため、「南瓜(なんきん)」といわれるかぼちゃを食べるようになりました。

また、ゆず湯に入る習慣もあります。



### おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理で、健康で暮らすための願いが込められています。えびは長寿への願い、黒豆は一年をまめに健康に暮らせるように、きんごんは豊かな生活が送れるように、田作りは豊作への願い、伊達巻は教養や文化が身につくように、数の子は子孫繁栄など、それぞれ願いが込められ、めでたさを重ねるといふ意味で、重箱にこれらのおかずを詰めます。



### 餅つき

稲には魂(たましい)や霊(れい)がいると考えられています。稲から採れた米は生命力を高める神聖なものとされ、米について固めた餅は祝い事やハレの日(おめでたい特別な日)に、お正月=鏡餅、桃の節句=桜餅、端午の節句=柏餅など、餅をついて祝うようになったといわれています。



### 年越しそば

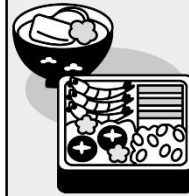
大みそかに年越しそばを食べるようになったのは江戸時代からといわれています。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願って食べるという説や、そばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるために食べるという説などがあります。



## 冬休み中の食生活について

もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、年末年始は行事が多く、ごちそうを食べる機会が増えるため、食べ過ぎには気をつけましょう。

**ふ** るさにと  
伝わる食文化  
を知ろう。



**ゆ** っくり  
よくかんで、  
食べ過ぎを  
防ごう。



**や** すみ中も、  
早寝・早起き・  
朝ごはん!



**す** すんで  
家の人の  
お手伝いを  
しよう。



**み** んなで  
食卓を囲み、  
家族だんらん  
の機会を。



## 今月のお魚レシピ

### サバのみそだれかけ

材料 (一人分)

サバ切り身	1切
生姜	0.7g
白すりごま	1g
赤色辛味噌	3.5g
しょうゆ	2g
砂糖	2g
料理酒	1.8g
本みりん	2g

〇作り方

- ① 生姜をすりおろす。
- ② すりごまをから煎りする。
- ③ ①と②、調味料、しょうゆと同量の水を加えて加熱し、みそだれをつくる。
- ④ オープンまたはフライパンでサバを焼く。
- ⑤ 焼いたサバにみそだれをかけたら、できあがり♪

### 《一口メモ》

サバは非常に脂質に富んだ魚ですが、中でも多価不飽和脂肪酸が群を抜いて多く含まれています。IPAやDHAに代表される多価不飽和脂肪酸は、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、逆に善玉コレステロールを増やす働きがあるため、動脈硬化や脳卒中、高血圧などの生活習慣病を予防する効果があります。