



12月食育たより



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始、冬休み中に元気に楽しく過ごせるように、手洗いうがいをしっかりを行い、体調管理には十分気をつけましょう。



冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。

この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富な かぼちゃや、悪いものを払う あずきなどを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき



あずきの赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うと言われていました。あずき粥や、あずきとかぼちゃと一緒に煮る「いとこ煮」などを食べる風習があります。

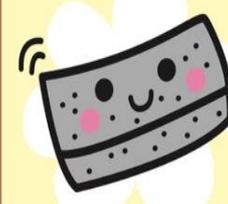
「ん」のつく食べ物



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという「運盛り」という風習があります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。英語でも「パンプキン」で「ん」が2つもふくまれていますね。



ごんにやく



ごんにやくは「体の砂を払う」とされています。食物繊維がたくさん含まれています。ごんにやくを冬至に食べる地域もあります。

《 今月の献立紹介 》

「すき焼き風煮」

すき焼きの語源は

・江戸時代に農具の鋤(すき)を火にかざして肉を焼いて食べていた。

・肉の薄切り(すき身)を鉄鍋で焼いて食べていた。などの説があります。

すき焼きは関東地方では、だし汁にしょうゆ・さとう・みりん・さけなどの調味料を混ぜた「わり下」を使って肉と野菜を同時に「煮る」調理法です。

関西地方では、「焼く」調理法で、先に肉を焼いた所にさとうをまぶし、しょうゆなどを直接加えて味付けをし、野菜から出てくる汁気と足りなければ水を足して味を調節します。

みなさんの家の「すき焼き」は関東風?関西風?どちらかな。

10日の給食の「すき焼き風煮」では、埼玉県産の「武州和牛」というブランド肉を使用した牛肉を使用します。お楽しみに♪

「武州和牛」の「武州」とは埼玉県の古い呼び名の一つです。深谷市、本庄市、上里町で主に飼育されています。

「皆野産ねぎみそチキン」

昔から、みそにまつわることわざはたくさんあり、「みそは医者いらず」といわれるほど、みそと健康を結びつけたものは少なくありません。

みその原料の大豆には、人間の成長にかかすことのできない良質のたんぱく質が含まれています。しかし、かたい大豆を毎日食べるのは大変です。みそは大豆を食べやすい形にした消化・吸収しやすい健康に良い食品です。

平成25年12月「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本の代表的な食品であるみそは「MISO」として世界中に認められ広がっています。

3日の給食では、皆野町で作られている「長ねぎ」と「新井武平商店(ヤマブ)の味噌」を鶏肉にからめて焼きます。

みなさんの町の味をめしあがれ♪