

12月 給食だよ

令和5年11月27日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。

昔からある行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

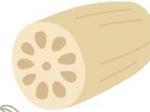
かぼちゃ・小豆粥

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすですてつくりします。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦(く)もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



ワンダフル給食プロジェクト

22日(金) ・ 治部煮丼 ・ 炒り豆腐 ・ ゆずゼリー

「じぶ煮」は、石川県を代表とする煮物です。鴨肉やすだれ麩、季節の野菜などを煮て作ります。肉に片栗粉や小麦粉をまぶすので、とろみがつくのが特徴です。今回は鶏肉に片栗粉をまぶして作ります。楽しみにしてください。

