

☆ きゅうしょくだより ☆ 12月

伊万里市学校給食センター
小学校用

さむ 寒さに負けない食事 しよくし

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。じつは、これらのビタミンは、冬に美味しい食べ物にたくさん含まれているんですよ！

ビタミンA(カロテン)



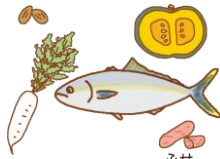
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に美味しい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵（卵黄）にも多く含まれています。

ビタミンC



寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びること
で人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

◀ 12月の献立の中から、給食レシピを紹介します！ ▶

☆☆ 白菜のごまじょうゆ		○野菜の切り方・ゆで方	【その他】
分量（4人分）		作り方	
白菜	400 g	①白菜はきれいに洗い、水気をきっておきます。	
ごま	40 g	②鍋にたっぷりの湯を沸かし、白菜を湯がき	
みりん	大さじ2	ザルにあげておく。	
酒	大さじ3	③冷めたら、芯の中央から2つにさいて、	
濃い口しょうゆ	大さじ3強	3cm幅に切り固く絞り皿に盛ります。	
砂糖	大さじ3強	④ごまをかおりよく煎って、油がでるくらいまで	
		すり、さらにみりん・酒・しょうゆ・砂糖を	
		加えすり混ぜます。③に④をかけます。	
調理の紹介	<ul style="list-style-type: none"> 「ごまじょうゆ」を多めに作っていろいろな茹で野菜にかけてもおいしくいただけます。 		

寒さに負けない体を作るためにも、この時期ならではの行事食や食材をたべてみる

のもおすすめ。元気にあたらしい年を迎えましょう。

キンカン

キンカンは中国原産のかんきつ類で、一番小さなミカン科キンカン属に分類される果実です。漢字では「金柑」と書きます。皮が薄く実は甘酸っぱくて苦みもあり、生のまま丸ごと食べられます。砂糖を加えて煮る甘露煮やジャムにすると長く保存できます。甘露煮は正月のおせち料理にも入っています。砂糖漬けにしたものは昔からせきやのどによいとされ、民間薬として広く利用されてきました。皮にはビタミンCが豊富に含まれているため免疫力を高める効果も期待できます。



冬至とかぼちゃ

冬至は一年で最も昼が短く夜が長い日です。この日を境に日が伸びるため、昔の人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から「陽」にかえていこうと考えました。それを「一陽来福」といいます。力がよみがえり運氣も上がる節目ということで、冬至の日にかぼちゃを食べて無病息災を願います。邪気を払うといわれるあずきと一緒に炊いた「いとこ煮」は、郷土料理の1つで、材料が煮えにくいものから追々入れていくことから「おいおい」を「甥と甥」で「いとこ（従兄弟）」とかけたのが名前の由来といわれます。



行事とおもちの関係

お米にまつわる日本の神話には、「太陽の神様であるアマテラスが孫のホノニギノミコトに稲穂を持たせて地上に降りさせた」とあります。「ホ」というのは稲穂の「穂」、「ニニギ」というのは「にぎやか」という意味で、「ホノニギノミコト」とは稲穂をたくさん実らせる神様ということになります。つまり、お米は神様からいただいた「賜り物」で、そのお米をついてつくるもちや、神様の力が宿る特別な食べ物とされ、特別な食べ物とされてきました。日本のお祝い行事の多くで、「おもち」は欠かせない食べ物になっています。



年越しそば



江戸時代、商人の間では月の末日にそばを食べる習慣があり、この名残りが大晦日の年越しそばだといわれます。細くて長いそばを食べることで、新年も細く長く生きられるようにと健康長寿を願いました。また、そばはほかのめん類よりも切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」という意味もあるそうです。また別の説では、金銀細工師が散らかった金粉を集めるのにそば粉を練った「そばがき」を使うことから、そばがお金を集める縁起物として、年越しの食べ物になったともいわれます。