



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。様々な感染症が季節関係なく流行するようになっているので日ごろから一人一人の予防を意識することが大切です。もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごすように規則正しい生活を意識しましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	<p>白菜、だいこん大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>

● 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	400g	①白菜はきれいに洗い、水気をきっておきます。	
ごま	40g	②鍋にたっぷりの湯を沸かし、白菜を湯がきザルにあげておく。	
みりん	大さじ2	③冷めたら、芯の中央から2つにさいて、3cm幅に切り固く絞り皿に盛ります。	
酒	大さじ3	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。	
濃い口しょうゆ	大さじ3強		
砂糖	大さじ3強		
調理の紹介	・「ごまじょうゆ」を多めに作っているんな茹で野菜にかけてもおいしくいただけます。		

● 今年の冬至は 12月22日。幸運を呼び込む食べ物は？ ●

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)、にんじん、かんとん、うどん

給食では
12月20日の献立に
「かぼちゃのいとこ煮」
を予定してます。

郷土料理には意味がある

年末が近づいてきました。みなさんの家庭では、正月に食べるおせちの準備はしますか？
おせちは郷土料理の一つでもあります。今回は郷土料理について考えてみましょう。

郷土料理とは、その土地の産物を活用して風土にあった調理によって作られた料理のことです。例えば山の地域だったら野菜類、海の地域だったら魚介類を使った食材が想像できるかと思えます。また、季節や気候といった環境によって、食材の保存やその土地に住む人の状況によって考えられた料理もあります。みなさんの住んでいる地域は、どんな地形や気候の特徴がありますか？

みなさんの住んでいる地域は、どんな地形や気候の特徴がありますか？
それに合う料理がきっとありますよ。自分の地域では、よくあると思われる食材も他の地域では珍しかったりするので「これは郷土料理だったの？」というのも出てきそうですね。



おせちも雑煮も身近な郷土料理

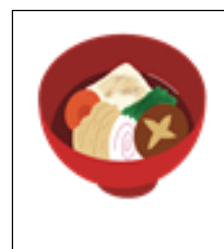
郷土料理には先人たちの知恵や工夫、想いが詰まっています。お祭りなどの習わしで口にすることがあります。身近な郷土料理と言えば、正月に食べるおせちではないでしょうか。代々栄えますように、元気に過ごせるように、といった願いが込められている料理がそろっています。

おせちをすべて一から準備して調理できれば素晴らしいですが、近年では、すでにできているものを購入することも可能になってきました。でも、できれば数品でも作れるといいですね。

中学生のみなさんなら、まずは、雑煮を作ってみてはいかがでしょうか。

雑煮も立派な郷土料理です。雑煮に入れるもちの形が地域によって四角や丸型と異なります。不思議ですね。

味もしょうゆ味だったり、みそ味だったり、具になる食材も土地によってバラエティーに富んでいます。自分が育った地域の自慢料理が作れると一目置かれそうですね。



● 全国の雑煮から

みやこ 宮古くろみ雑煮 (岩手県)



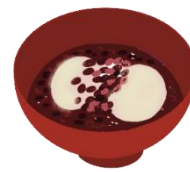
貝だくさん。もちも、甘いくろみだれにつけて食べる。

白みそ 白みそ雑煮 (京都府)



白みそ仕立て。材料はすべて丸い形にして入れる。

あずき 小豆雑煮 (鳥取県)



さんいん 山陰地方に多い雑煮。縁起の良いあずき 小豆の汁。