

# 12月食育だより

発行: 毎月中旬

阿知須学校給食センター

担当: 栄養教諭 高杉祥子

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、規則正しい生活を心がけましょう。規則正しい生活は風邪やインフルエンザの予防にも効果的です。

## 食べ物で 体の中から温まろう！

木枯らしが吹く寒い日には、温かい料理で体の中から温まりたいですね。

鍋料理や温かい麺・汁物など、料理法を工夫するほか、食べ物自体にも体を冷やしたり温めたりする効果があるといわれています。体を温める食べ物を食事に取り入れて、体のしんからポカポカ温かくなりましょう。



### 12月22日は「冬至」です

冬至は、一年でもっとも昼の時間が短い日のことです。

昔から、冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入ったりする習慣があります。栄養満点のかぼちゃを食べることと、ゆず湯に入って温まることで風邪予防に効果的だと考えられています。

また、ゆず湯に入るのは、「融通(ゆうづう)がきくように」という願掛けの意味もあるそうです。



## 伝統の寒漬け作り 今年もはじまっています！



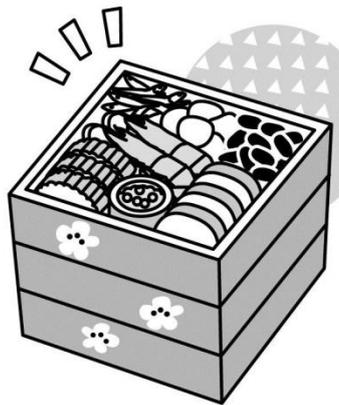
寒漬けは、阿知須伝統の漬物です。先日から寒漬け作りがはじまりました。場所は、井関の引野地区です。今回、生産者のご好意で、一連の工程を見学させていただけることになりました。この様子は、写真を使って、子どもたちにも紹介する予定です！

12月上旬。この日は、大根をひく作業があると聞き、畑に出向きました。日当たりのよい斜面には広大な畑が広がっており、大根の葉が元気よくしげっていました。当日は、4名の方が大根をひいておられました。葉をおとして、ネットに入れられた大根は、その数日後に、塩漬けにする作業が行われました。寒漬けができるのが、楽しみです。

# 新年は食文化を学ぶ機会です！

一年の始まりをお祝いする正月をはじめ、一月には様々な行事食があります。健康で長生きできるように願いを込めたり、一年間病気をせずに無事に過ごせるように縁起をかついだりと、どれも意味があるものです。

## おせち料理



3月3日(桃の節句)や5月5日(端午の節句)のように、季節の節目となる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「お節」とよんでいました。現在では正月料理のことをいいます。正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。料理や詰め方は、地域や家庭によって異なります。

### 〈おせち料理に込められた意味や願い〉

- ◆きんとん…財産に恵まれるように
- ◆黒豆……マメ(健康)に暮らせるように
- ◆昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ
- ◆田作り……豊作になるように
- ◆エビ……長生きするように
- ◆数の子……子宝に恵まれるように



## お雑煮



地域や家庭によって具材や味つけ、もちの形など、実にさまざまです。関東地方や東北地方では四角い切りもちを入れる所が多く、関西地方や九州地方では丸もちを入れる所が多いようです。香川県では「あんもち雑煮」といって、あんこの入ったおもちを白みそ仕立ての汁に入れます。



## 七草がゆ

(1/7・人日の節句)



春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ」を入れたおかゆを食べて、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。

## 鏡開き

(1/11)



昔は、お供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木槌などで叩いて割り、それを食べることで、新しい生命をいただくことができると信じられていました。「割る」という言葉は縁起が悪いため、縁起の良い「開く」が使われます。

## 小正月

(1/15)



邪気や厄をはらうといわれ、小豆を入れたおかゆを食べ、1年間の無病息災を祈ります。青森県では「けの汁」という、冬にとれる根菜や保存食の山菜、しみ豆腐などを入れた汁物を食べます。

## 二十日正月

(1/20)



正月のお祝いの行事がすべて終了する日。お供えていたものをすべて下げ、食べつくす地域もあります。

