

12月給食だより

令和3年度 12月
岩出市学校給食共同調理場

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

12月の献立より

「タッカンジョン」

・・・タッカンジョンは、揚げた鶏肉に甘辛いタレをからめた韓国で人気の料理です。

～ 行事食 ～ 「冬至メニュー」

「冬至の蓮盛り汁」「さばのゆずみそだれかけ」

・・・冬至は、1年の中で最も日が短く、夜が長くなる日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願う風習が今でも続いています。

かぼちゃは夏野菜ですが、保存がきき、保存中も栄養素があまり失われないので、昔は冬の貴重な栄養源でした。寒い冬を健康に乗り切るための食べ物だったのですね。

また、昔から冬至に「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いと言われています。中でも、なんきん（かぼちゃの別名）、にんじん、れんこん、ぎんなん、さんかん、かんてん、うどん（うどんの昔の言い方）の7つは「ん」が2回つくので、特に蓮をよびこむとされています。

給食では、なんきん（かぼちゃ）、にんじん、れんこん、かんてん、うどん（うどん）の5種類を入れた「冬至の蓮盛り汁」と、ゆず果汁を使ったたれをかけた「さばのゆずみそだれかけ」を出しますので健康祈願と蓮盛りをしてくださいね。

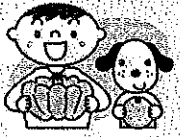
◇◇ 和歌山県からの提供 ◇◇

「ジビエのハヤシライス」

・・・ジビエとは狩りで捕らえた野生鳥獣の食肉のことをいいます。和歌山県内で捕らえられ、保健所の許可を得た施設で処理されたイノシシとシカの肉を「わかやまジビエ」と呼んでいます。和歌山県は面積の80%を山地が占めており、森林や川が多い県です。森林や山には、イノシシやシカなどたくさんの野生鳥獣がいるので、和歌山県はジビエの宝庫です。

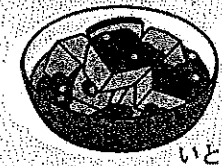
毎年、県は子どもたちに学校給食でおいしくジビエを食べてもらう取組として、ジビエの肉や加工品を提供して下さっています。

今回は、イノシシのお肉をいただきます。イノシシは豚の先祖なので栄養面もよく似ていますが、豚肉よりもビタミンや鉄分が豊富です。



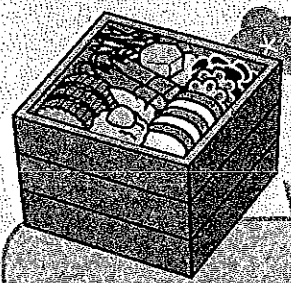
ご存じですか？ 年末年始の行事食

冬至 (12/22 ころ)



かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べると邪気を払う。ゆず湯に入ると身を清める風習もある。

正月 (1/1 ~)



おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

黒豆 健康	田作り 豊作
きんとん 金運	れんこん 将来の見通し
伊達巻 学業成就	りいも 子宝
エビ 長寿	数の子 子宝

人日の節句 (1/7)



七草がゆ
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

小正月 (1/15)



小豆がゆ
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

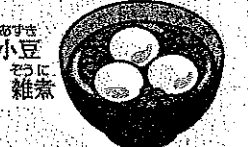
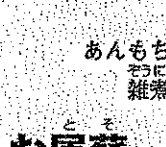
大晦日 (12/31)



年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる (語説あり)。

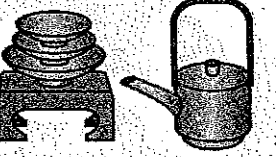


お雑煮
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

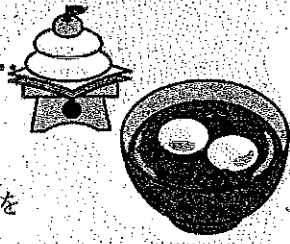


お屠蘇

酒やみりに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む。

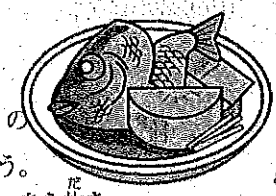


鏡開き (1/11)



お汁粉
歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

二十日正月 (1/20)



歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。