

給食だより 12月号

令和5年 11月 30日
江戸川区立平井西小学校
校長 藤澤 優子
栄養士 若狭 詩織

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。年末年始を元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。

★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>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</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> 	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は
12月22日です。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



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。

 <p>かぼちゃ (なんきん)</p>	 <p>れんこん</p>	 <p>にんじん</p>	 <p>きんなん かんてん</p>	 <p>きんかん うどん</p>
--	---	---	--	--

バラエティーに富んだ「お雑煮」

あたら とし はじ しょうがつ りょうり ぞうに
 新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮とい
 しょうがつりょうり かぞく た ねん ぶじ いの しゅうかん
 った正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があ
 ぞん ぞうに ちいき かけてい こと つか
 ります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う
 しょうざい あじ かたち ちょうりほう じつ
 食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。



おきなわけん ぞうに
 沖縄県には、お雑煮を
 た しょうぶん か
 食べる食文化はな
 ぶたにく ないぞう つか
 く、豚肉の内臓を使っ
 なかみじる た
 た「中身汁」を食べま
 す。



各地の特色ある「お雑煮」を食べてみよう

<p>いわてけん 岩手県 さんりくえんがんほくぶちいき (三陸沿岸北部地域)</p> <p>ぞうに くるみ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、 サケや凍り豆腐、根菜 類、焼いた角餅を入れる。 もちは取り出して「くるみだれ」 を付けて食べる。</p> 	<p>みやぎけん 宮城県 せんだいちいき (仙台地域)</p> <p>せんだいぞうに 仙台雑煮</p> <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじ ん・ごぼうを細切りにして湯通しし た「引き菜」と、せり、いくら、焼 いた角餅を入れる。だしをとった焼 きハゼもせる。</p> 	<p>ちばけん 千葉県 かずさちいき (上総地域)</p> <p>ぞうに はば雑煮</p> <p>焼いたりゆでたりした角餅をお 椀に入れて、カツオの dashi と、はば のり、青のり、カツオ節をたっぷり かける。</p> 
<p>あいちけん 愛知県</p> <p>ぞうに 雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅 と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れ る。餅菜は小松菜に似ている野菜 で、「正月菜」とも呼ばれる。</p> 	<p>おおさかふ 大阪府</p> <p>しろみそぞうに 白味噌雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸 餅、大根、にんじん、里もなどを 入れる。野菜は「角が立たず、円満 に過ごせるように」という縁起を担 ぎ、輪切りにする。</p> 	<p>しまねけん 島根県 とうぶちいき (東部地域)</p> <p>あずきぞうに 小豆雑煮</p> <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入 れる。元日には岩のり入りの「すまし 雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」 を食べる地域もある。</p> 
<p>やまぐちけん 山口県 はぎし (萩市)</p> <p>ぞうに かぶ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、み つ葉、細く切ったスルメや昆布を入 れる。</p> 	<p>かがわけん 香川県</p> <p>ぞうに あんもち雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにし た大根、金時にんじん、豆腐、甘い あん入りの丸餅を入れる。最後に青 のりを振りかけて食べる。</p> 	<p>ふくおかけん 福岡県 はかたちいき (博多地域)</p> <p>はかたぞうに 博多雑煮</p> <p>焼きアゴの dashi に、ブリ、丸餅、伝 統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里 いも、にんじん、大根、しいたけな どを入れる。</p> 

だいたい っ
 代々受け継がれてきたものだけではなく、時代の流れに合わせて新
 ぞうに たんじょう ちいきしよくゆた たしゆたよう ぞうに
 しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、
 たいせつ にほん しょうぶんか ひと
 大切にしていきたい日本の食文化の一つです。

あなたの家では、
 どんな「お雑煮」を
 食べますか？

