

きゅうしよく
給食だより 12月

令和5年11月30日
江戸川区立船堀小学校

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗おう</p>	<p>★ 早寝・早起きしよう</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を食べよう</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かそう</p>	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。冬至の日には、かぼちゃを食べ、てゆず湯に入ると、風邪を引かずに一日中元気に過ごせるといわれています。かぼちゃにたくさん含まれるビタミンが、病気に対する抵抗力をつけてくれます。地域によっては小豆や小豆がゆを食べる風習もあります。

今年の冬至は
12月22日です



ん のつく食べ物を食べると、幸運になるといいう言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)	れんこん	ぎんなん	きんかん	うどん
-------------	------	------	------	-----

バラエティーに富んだ「お雑煮」

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などのお正月料理を家族みんなで食べて、一年の無事を祈る習慣があります。お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、さまざまです。

各地の特色あるお雑煮を見てみよう



<p>いわてけん 岩手県</p> <p>くるみ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜、焼いた角餅を入れる。餅は取り出して、「くるみだれ」をつけて食べる。</p>	<p>みやぎけん 宮城県</p> <p>仙台雑煮</p> <p>焼きハゼのだしに、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入れる。</p>	<p>ちばけん 千葉県</p> <p>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、かつおのだしと、はばのり、青のり、かつお節をたっぷりかける。</p>
<p>あいちけん 愛知県</p> <p>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」ともよばれる。</p>	<p>おおさかふ 大阪府</p> <p>白みそ雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里芋などを入れる。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</p> <p>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</p> <p>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>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。最後に青のりをふりかけて食べる。</p>	<p>ふくおかけん 福岡県</p> <p>博多雑煮</p> <p>焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里芋、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。</p>