

12月

12月は昔の呼び方で「師走」といいます。

12月は一年の終わりであわただしいので、師匠といえども趨走する(ちょこちょこ走る)ので、「師趨」となり、これが「師走」となったそうです。

他には「月、第月、年積月、果の月、晩冬」などの呼び方があります。英語では「December」といいます。

8のつく日は「歯の日」

よくかんで食べるかみかみメニューを出します。

今月8日の「歯の日」には

- ・麦ごはん
- ・肉豆腐
- ・こんにゃくのおかか煮
- ・大豆のシャリシャリ揚げ

よくかんで食べる「麦ごはん」と「こんにゃくのおかか煮」、「大豆のシャリシャリ揚げ」、そしてカルシウムをたくさん含む豆腐を使った「肉豆腐」を出します。

普段よりもかむことを意識して食べましょう。

また、この12月8日は針供養の日でもあるので、この日にちなで豆腐やこんにゃくを使ったメニューにしています。



世界の料理



15日(木) スペイン

今月の世界の料理は「スペイン」です。ヨーロッパ南部地域にあり、西はポルトガル、北東はフランスと接しています。

お米を使った「パエリア」は、見た目の豪華さや、大勢でも取り分けやすいことから、大人数の時の食事にはぴったりです。日本ではシーフードたっぷりのパエリアが知られていますが、スペインでは鶏肉やいんげん豆、きのこなどを使い、地方や家庭によっていろいろなものがあります。

「ソパ・デ・アホ」の「ソパ」はスープ、「アホ」はにんにくを指します。にんにくのスープに、かたくなったパンを入れて食べたのが始まりといわれています。

給食では、パンではなくパン粉を入れて作ります。

毎月19日は たんご・食の日

この日は地場産物や郷土料理を取り入れた献立を実施して地産地消を進めます。今月は20日に実施します。

- *ごはん
- *マーボー大根
- *中華サラダ
- *水菜の蒸しパン
- *牛乳

この献立は、特別栽培米・大根・ねぎ・にんじん・キャベツ・ほうれんそう・水菜・牛乳を使う予定です。大根を使ったマーボー大根も温かくておいしいですね。

冬至バーク (22日)

冬至の食べ物として有名なのはかぼちゃとゆず、それ以外にも「運盛り」といって、終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされ、名前の中に2つ「ん」がある食べ物は特別に運を呼び込むといわれています。網野町の児童生徒のみなさんの運も良くなるようにと、にんじん、れんこん、なんきん(かぼちゃ)を入れて和風の冬至バークを作ります。

この冬至バークには大根おろしを入れたおろしだれをかけていただきます。



ひつつみ・いりごきごはん (2日)

岩手県の郷土料理「ひつつみ」は、岩手県でたくさんつくられる小麦粉を平たい団子状にしたものを入れたしょうゆ味の汁です。練った小麦粉をひつつまんで鍋の中に入れるところから「ひつつみ」と呼ばれています。12月3日の日付を「ひつ(1)つ(2)み(3)」と読む語呂合わせから「ひつつみの日」としています。

またこの日には、丹後の郷土料理のいりごきごはんを出します。このごはんは、細く切った大根などの具を炒めて味付けし、混ぜ込んだごはんです。昔のいりごきごはんは大根とじゃことごまだけが入ったものでしたが、今ではいろいろなものを入れて作っています。



冬至は、1年で最も昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日から昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じ、人びとの力も戻ると考えられました。ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

冬至と食べ物

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。



「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいます。言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



あずき

赤い色が邪気(病気や災難)を起す悪いものを払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。



こんにゃく

「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

