

# 12月

12月は昔の呼び方で「師走」といいます。

12月是一年の終わりで慌ただしいので、師匠といえども趨走する(走りまわる)ので、「師趨」となり、これが「師走」となったそうです。

他には弦月、弟月、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。

## ひつつみ (13日)

「ひつつみ」は岩手県の郷土料理です。寒さの厳しいこの地方では小麦の栽培が盛んだったので、小麦を使った料理がたくさん生まれました。「ひつつみ」もそのひとつです。練った小麦粉をひつつまんで(ちぎって)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「ひっ(1)つ(2)み(3)」と読む語呂合わせから、12月3日を「ひつつみの日」と全国に広めるために、岩手県で制定されました。今年も献立の都合で、13日にひつつみを出します。

## とうじ 冬至 (20日)

冬至の食べ物として有名なのはかぼちゃとゆずですが、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「ん」が2つある食べ物は、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、冬至バーグにはなんきん(かぼちゃ)・れんこん・にんじん、タレにもだいこんを使い、「ん」のつく食べ物を取り入れました。

今年の冬至は21日ですが、土曜日なので前日の20日に「冬至」の献立を実施します。

## とうじ たべもの 冬至と食べ物



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。

### 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



なんきん

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといって伝えもあります。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。

### こんにやく



「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

## 8のつく日は「歯の日」

今月18日の「歯の日」には麦ごはん、大豆とひじきの米粉かきあげ、変わりきんぴら、やかましいみそ汁、牛乳を出します。普段よりも「かむ」ことを意識して食べてみましょう。



## 世界の料理

### 5日(木) インド

毎月5のつく日は世界の料理の日です。今月は、インドの料理です。「キーマカレー」と「フルーツヨーグルト」を出します。カレーは、インド料理でもとくに有名な料理ですが、日本のカレーとインドのカレーは、かなり違います。今回はひき肉を使った「キーマカレー」を出します。また、インドでは酪農が盛んで、乳製品がよく食べられ、料理にも使われます。今回は果物をヨーグルトで和えた「フルーツヨーグルト」にしました。そして福神漬は、「チャツネ」というインドの漬物の代わりに、カレーに添えて食べられるようになったそうですよ!

## 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19日に実施します。

\*里いもごはん(特別栽培米)

\*キスのからあげ

\*たくあん和え

\*けんちん汁

\*牛乳

地元産の食材は、特別栽培米・里いも・キス・キャベツ・ほうれん草・にんじん・大根・九条ねぎ・とうふ・牛乳を使う予定です。

里いもは稲作が始まる前の縄文時代には伝わったといわれています。1つの親手を囲むように、子手や孫手が育つことから、子孫繁栄を象徴する縁起物として親しまれてきました。

けんちん汁はくずしたとうふを炒めたものが入った汁物です。旬の大根やごぼうやにんじんなどの根菜も入っているので、栄養もたくさんあり、体が温まりますよ。

