

# 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。

他には除月、春待月、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（3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。

## 8のつく日は「歯の日」

毎月8（は）のつく「歯の日」には、よくかんで食べる「かみかみメニュー」や、「カルシウムたっぷりメニュー」を出します。12月の歯の日のメニューは、

- 麦ごはん
- クリスピーチキン
- 大根とごぼうのサラダ
- 高野豆腐のスープ

です。  
普段よりも「かむ」ことを意識して食べてみましょう。  
今月は18日に実施します。

## 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

冬至に「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。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



## 世界の料理

### 15日(月) ロシア

毎月5のつく日は世界の料理の日です。今月は、ロシアのメニューです。ロシアは国土が広い国で、11月から3月は長く寒い時期が続く、内陸部では-50℃以下にもなるようです。

「ビーフストロガノフ」はロシアの料理です。名前の由来は19世紀にロシアの貴族、ストロガノフ伯爵に仕えていた料理人が考えたからといわれています。ハヤシライスにも似ていますが、サワークリームという酸味のあるクリームを入れるのが特徴です。給食では、サワークリームの代わりとして、生クリームとレモン汁を入れました。また、牛肉の代わりに豚肉を使って、「ポークストロガノフ」として給食で出します。

## 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17日に実施します。

＊いりごきごはん

＊キスの磯辺揚げ

＊おひたし

＊のっぺい汁

＊牛乳

地元産の食材は、コシヒカリ・ニギス・大根・こんにやく・にんじん・キャベツ・水菜・里もも・かぶ・ねぎ・豆腐・牛乳を使う予定です。

## とうじ 冬至（22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。

22日の冬至の日には、網野町の児童生徒のみなさんの運も良くなるように…と、冬至グラタンにはなんきん（かぼちゃ）、れんこんのソテーには、れんこん・にんじん、コンソメスープには、にんじん・だいこんを使い、「ん」のつく食べ物を取り入れました。



### あずき



赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいと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。