

12月食育たより

令和3年12月
大山崎小学校



2学期給食最終日は、12月22日（水）です。

12月になりました。寒さも本格的になり、空気は乾燥しております。新型コロナウイルスもまだ油断はできませんが、これからはインフルエンザの流行も注意してください。

さて、2学期の給食最終日は、12月22日（水）です。23日は短縮3校時になりますので、ご家庭で昼食の準備をお願いします。また、3学期の給食は、1月13日（木）から始まります。よろしくお願いします。

間違いのないようよろしくお願いします。



知っていますか？年末年始の行事食。

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に新しい一年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によっても様々ですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22ごろ)

かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

いとこ煮

大晦日 (12/31)

年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる（諸説あり）

正月 (1/1~)

おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。



お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。



関東風雑煮 関西風雑煮

お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものだ。長寿を願い、若い人から順に飲む。



あんもち雑煮

小豆雑煮

人日の節句 (1/7)



七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

鏡開き (1/11)



お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

小正月 (1/15)



小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

二十日正月 (1/20)



歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。

12月21日のカップケーキはセレクトメニューです。

12月21日（火）に牛乳と卵を使用しないカップケーキを今年は作ります。牛乳の代わりに、豆乳を利用します。卵を使用しないため、あっさりした仕上がりになるかもしれませんが、油を利用し、しっとり感を出したいと思います。

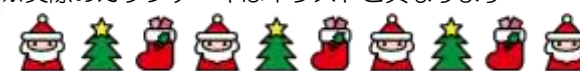
今回のカップケーキは、久しぶりにセレクトメニューを実施します。ケーキに付ける粉をココアかスノー（粉砂糖）どちらにするか考えておいてください。またどちらがよいか聞きに伺います。



カップケーキの上にどちらをかける？

- ①ココアパウダー
- ②粉砂糖（スノー）

※実際のカップケーキはイラストと異なります



「栄養士のひとりごと」

今年もあっという間に師走がやってきました。夏のオリンピックが終わったら、今度は冬のオリンピックがやってきます（無事開催されればですが…）。学生時代から続けているスポーツが冬のオリンピック競技にあります。それもあり、力を入れて観てしまいます。

今年もお世話になりました。2022年もよろしくお願いします。

（栄養士 田中）