

# 給食だより



令和4年12月1日  
**12月号**

毎月19日は食育の日です！

ひたちなか市立前渡小学校

## 12月の目標 食事と文化について知ろう

もうすぐ冬休みです。冬休みは、大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会も増えます。この機会を利用して、大みそかや正月の行事食の由来などについて、ぜひ御家庭で話題にしてみてください。

## 冬の行事食

昔から伝わる行事と食べ物には、自然の恵みへの感謝と家族の幸せへの願いなどが込められています。私たちの生活を豊かにする行事を大切に、行事食を楽しみましょう。

## とうじ 冬至 (今年の冬至は12月22日です)

冬至は、一年のうちでもっとも昼が短く、もっとも夜が長い日です。冬至を境に昼が長くなります。冬至は、にんじん、だいこん、れんこん、うどんなど、「ん」のつくものを食べると運を呼び込むと言われています。かぼちゃは「なんさん」とも呼ばれ、冬至に食べるものとして親しまれています。また、冬至にゆず湯に入ると風邪をひかないと言われています。



## 大みそかの行事食 年越しそば

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名もたくさんあり、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなどと呼ばれています。



## 正月の行事食 おせち料理

おせちは華やかで豪華な重箱料理として知られていますが、もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「なほらい直会」と呼ばれる食事でした。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められています。

## 雑煮

雑煮は地域の食材を使って作られる汁物です。関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。



## 風邪など感染症に負けない体をつくろう！

### 手洗いを見直そう！

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になってしまっているのではないのでしょうか。石けんを使用し、丁寧に洗うことを心がけましょう。

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

指先や親指の付け根、  
手首など、洗い残しの  
多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、  
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、  
清潔なハンカチや  
タオルでふきましょ。



## 12月の給食について



- ★地産の食材を使った料理を積極的に取り入れています。  
(五目ごはん ローズポークぎょうざ さばの塩焼き 豚汁 大豆と豚肉の炒め物 納豆 チンゲンサイの酢じょうゆあえ ポークビーンズ たこのマスタードドレッシングサラダ)
- ★旬の食材をたくさん取り入れています。(さけ ぶり ほっけ きのこ れんこん みかん)
- ★冬至にちなんだ献立を取り入れています。(ぶりのゆうあん幽庵焼き ほうとう)

## 美味しく減塩 美味しおレシピ

## レモンドレッシングサラダ

<1人当たり>  
エネルギー 38kcal  
塩分 0.3g

<作り方>

- ①キャベツは短冊切り、チンゲンサイは2cm幅、にんじんはせん切りにする。
- ②野菜をゆで、冷ます。(電子レンジを使う場合は、500Wで2分加熱する。)
- ③調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④野菜、ツナをドレッシングであえる。

★レモンの酸味をきかせることで、少ない塩分でも味が際立ち、美味しく感じられます。

- 【材料】(4人分)
- ・ツナ缶(水煮) 1缶
  - ・キャベツ 葉3枚(140g)
  - ・チンゲンサイ 1株(80g)
  - ・にんじん 1/6本(20g)
  - ・レモン果汁 小さじ2
  - ・サラダ油 小さじ2
  - ・塩、こしょう 少々
  - ・砂糖 小さじ2