



12月号



令和2年12月 4日
横浜市立緑園東小学校
校長 副島江理子
栄養教諭 田中 翔子

2020年もあとわずかになりました。これから冬至やクリスマス、おおみそかなどさまざまな行事があるので、行事食を食べて食文化を楽しむためにも毎日の生活に一層気を付け、体調を崩さないようにしてほしいです。

12月・1月の献立について

○冬至にちなんだ食品を使った献立を取り入れました。

(かぼちゃのそぼろあんかけ、たらちりのゆずしょうゆ、ほうとう)

○体が温まる献立を多く取り入れました。

(いろいろ根菜みそ汁、ボルシチ、たらちり、つみれ汁、ホワイトシチュー、ごじる、かぶのスープ煮)

○かぜを予防するはたらきのある旬の食品を多く取り入れました。

(こまつな、ほうれんそう、ブロッコリー、だいこん、はくさい、かぶ、ねぎ、みかん、りんご)

○旬の魚を使った献立を取り入れました。(たらこのクリーム煮、さばの立田揚げ、たらちり)

○12月8日(火)2年生の育てた大根が給食に登場します。(豚肉とだいこんの煮物)

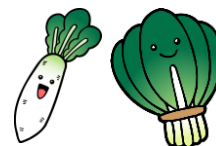
○12月の独自献立

12月11日(金)「スパゲティミートソース」を「はま菜ポリタン」に変更します。

(この献立は5年2組の山口さんが考えました。「はま菜ちゃん料理コンクール」に応募した作品です)

12月16日(水)「ボイルドキャベツ」を「キャベツのガーリックオイル炒め」に変更します。

(ロシア料理ボルシチに合った副菜を取り入れました)



●1月の給食は1月12日(火)からです。

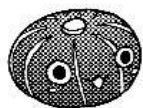
献立: まるパン 牛乳 イタリアンパースト ノードルスープ りんごゼリー

●給食週間にちなんだ献立(セルフおにぎり、すき焼き風煮、麻婆豆腐、五目焼きそば)

●冬に美味しい旬の食品

(ぶり、ブロッコリー、ほうれんそう、こまつな、ごぼう、はくさい、しゅんぎく、かぶ、だいこん、いよかん、ぼんかん)

今年は12月22日



冬至



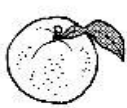
冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に向いてくるという意味もあります。

冬至にまつわる食べ物



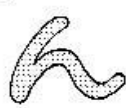
かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。



ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。



んがつく食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれます。

出典
食育ブック

おせち名鑑

イラスト	エントリーNo.	おなまえ
	■ざいりょう ■とくちょう ■ねがい・いみ	
	しょうかい	



「おせち料理」は日本の伝統的な行事食です。一年間しあわせにくらせるように、ひとつひとつの料理に願いがこめられています。代表的な「おせち料理」を紹介するので、ぜひお家でも食べてみてください！

	1	くりきんとん
	■くり、さつまいも ■金とん→黄色いお団子 ■お金がたまりますように	
	しっとりとした、なめらかな歯ざわりとくりのあまさがとくちょう。	

	2	だてまきたまご
	■たまご ■巻物のようなかたち ■知しきがふえますように	
	あまくて、ふわふわなしょっかんがとくちょう。子どももおとなもだいずき。	

	3	きんぴら
	■ごぼう、にんじん ■ごぼうは長くのびることから長生きできるように	
	魚物のひとつ。はごたえをのこして作ると、よくかむことができる。	

	4	かまぼこ
	■エソ、グチなど魚のすりみ ■日の出をあらわしている ■赤はめでたさ、白は神聖さ	
	お正月には欠かせない。神奈川県小田原市のかまぼこは全国でも有名。	

	5	くろまめ
	■黒豆 ■黒はまよけ ■健康にすごせますように	
	しわがよらないように甘く煮るのがむずかしい料理。	

	6	たづくり
	■かたくちいわし ■「ごまめ」ともいう ■お米がたくさんとれますように	
	パリパリとした歯ごたえがとくちょう。頭から食べられるのでカルシウムが豊富。	

	7	こうはくなます
	■だいこんとにんじん ■あまいおすのあじ ■赤と白はえんぎがいい	
	はしやすめに最適。おすにつけてあるので日もちする。	

	8	こぶまき
	■にしんとこんぶ ■よろこぶのごろあわせ ■知しきがふえますように	
	にしんをこんぶでまいて、かんぴょうでむすんだもの。	

	9	かすのこ
	■にしんのたまご ■たまごの数が多い ■子孫がさかえますように	
	塩がつよいので塩抜きして食べる。お正月ならではのしょくざい。	

	10	えびのやきもの
	■くるまえばい、いせえび ■だっぴする→出世 ■長生きできますように	
	いせえびを使うことが多いが、こうきゅうなのでくるまえばいが多い。	