

給食だより

12月



川口市立安行小学校
平成25年11月27日(水)



冬至とかぼちゃ、ゆず湯

冬至の日は、私達の日本がある北半球では太陽の高さが1年で最も短くなります。そのため昼が最も短く、夜が一番長い日となります。今年は12月22日です。冬至にかぼちゃを食べるのは長期保存がきくことから、緑黄色野菜の少ない冬にビタミン類を多く含むかぼちゃを食べ、風邪などにかからないよう抵抗力をつけようとした先人の知恵です。無病息災を願って食べられます。

また、ゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治（温泉に入って病気を治す事）」にかけて生まれたのがゆず湯と言われています。冬が旬の黄色いゆずは香りが強く、強い香りには昔から邪気を払う力があると考えられていた事からゆず湯に入るようになりました。

今年も残すところわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？

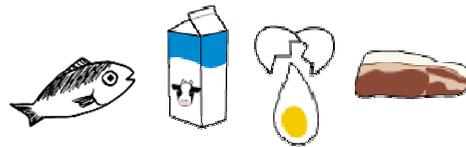
年の暮れの12月は「師走」ともいいます。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。これから、冬休みを控え、クリスマス・大晦日そして1月は、お正月と楽しい行事が続きます。風邪などで体調を崩すことがないように、朝・昼・夕の3食を規則正しく摂りましょう。

寒さを吹き飛ばす冬の食事とは？

たんぱく質

筋肉や血液など体を作るものになるほか、病気に対する抵抗力をつけてくれます。また、体を温め体力を維持する働きもあります。

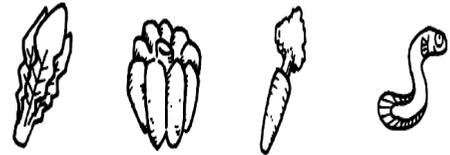
◎たんぱく質を多く含む食べ物
大豆、魚、牛乳、卵、肉



ビタミンA

皮膚や粘膜を丈夫にし、体の中にかぜのウイルスが入るのを防ぐ働きがあります。

◎ビタミンAを多く含む食べ物
色の濃い野菜(かぼちゃ・人参・卵・ほうれん草など)、うなぎ、レバー



ビタミンC

寒さに負けない力を作り、疲れを早く直してくれます。また、ウイルスをやっつける働きがあります。

◎ビタミンCを多く含む食べ物
色の薄い野菜(白菜・大根・キャベツ・じゃがいもなど)、果物



脂質

油は少しの量でたくさんのエネルギーになるので体を温かくしてくれます。ごまなどの種実類にも体に良い油が含まれています。

摂りすぎには気をつけましょう。

◎油脂を含む食べ物
ごま、マヨネーズ、サラダ油、オリーブ油



おせち料理の由来紹介！

「おせち」という言葉はもともと「お節句」が変化したもので、いわゆるご節句(七草の節句・桃の節句・端午の節句・七夕の節句・重陽の節句)に神前にささげる節句料理の総称だったものです。1年で一番大切なお正月料理だけに「お節」という言葉が残ったと言われています。お正月におせち料理を食べるのは、正月の三日間女性が休養できるようにと言われていたようですが、本来は神様を迎えている間は、物音を立てたり、騒がくせず、台所で煮炊きする事を慎むという所から来ています。

○くろまめ

まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるようにとの願いが込められています。



○数の子

ニシンの事を「カズ」といい、カズの子がなまって数の子になったと言われています。数の子には、子がたくさん生まれ、代々栄えますようにと言う願いがあります。

○田作り

昔は稲を植える時に田んぼにこいわしを細かく刻み灰に混ぜて肥料にしました。今年もいいお米がとれますようにとの願いが込められて、田作りと呼ばれています



○くわい

長く立派な芽が出ることから、「めでたい」とされ、さらに出世祈願の願いも込められています。



○昆布

「養老昆布」と書き「よろこぶ」と読ませ不老長寿とお祝の縁起物とされています。



○えび料理

ゆでたり焼いたりすると、えびの背が丸くなることから、腰が曲がるまで長生きできますようにとの願いが込められています。



