# 12月 食育だより

令和５年１２月　都留市立学校給食センター　栄養教諭 中野亜美

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。
もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、ポイントを確認しましょう。

## 冬休みを元気に過ごすためのポイント

### こまめに手を洗う

### 早寝・早起きを心がける

### 冬が旬の野菜や果物を取り入れる

### 朝・昼・夕の３食を欠かさず食べる

### 適度に体を動かす

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は
12月22日です。

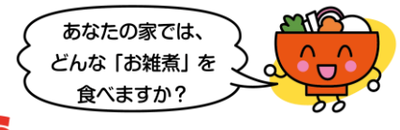
冬至は１年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日にかぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて無病息災を願う風習が生まれました。

**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。

## バラエティーに富んだ「お雑煮」

沖縄県ではお雑煮を食べる食文化がなく「中身汁」を食べます。

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、１年の無事を祈る習慣があります。お雑煮は地域や家庭によって、使う食材、味つけ、もちの形、調理法などがちがいます。地域色豊かで多種多様なお雑煮は大切にしていきたい日本の食文化の一つです。




## 各地の特色あるお雑煮を見てみよう

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

### 岩手県
（三陸沿岸北部地域）
**くるみ雑煮**

しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。

### 宮城県
（仙台地域）
**仙台雑煮**

焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものせる。

### 千葉県
（上総地域）
**はば雑煮**

焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。

### 愛知県
**雑 煮**

しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。

### 大阪府
**白味噌雑煮**

白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。

### 島根県
（東部地域）
**小豆雑煮**

小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月２日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。

### 山口県
（萩市）
**かぶ雑煮**

しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。

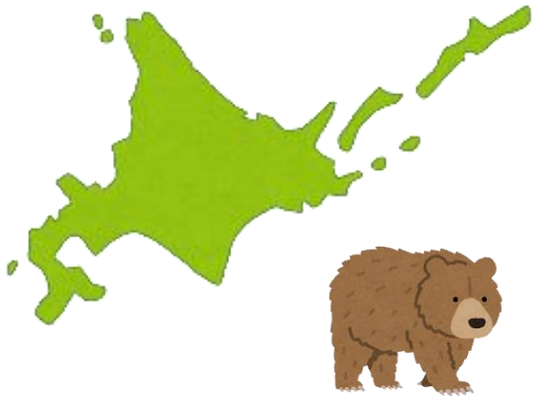
### 香川県
**あんもち雑煮**

白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。

### 福岡県
（博多地域）
**博多雑煮**

焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。

# 日本全国旅メニュー　～北海道～



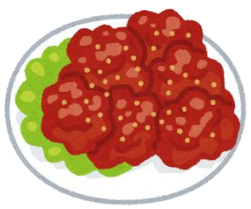
―11月13日（水）の献立 ―

- さっぽろみそラーメン
- やさいのバターコーンいため
- ぎゅうにゅう
- ミニあんまん
- ハスカップゼリー

北海道は寒い気候もあり、しょっぱくて濃厚なラーメンが戦後急速に広まりました。
その頃、ラーメンといえば塩か醤油でしたが、お客さんの要望に応えて開発されたのが味噌ラーメンです。濃厚な味噌ラーメンは大人気となり、観光客やメディアを通してとても有名になりました。
この日の給食では、北海道の特産である「ハスカップ」というフルーツをつかったゼリーも提供します。お楽しみに！

12月7日(木)は
世界旅メニュー
韓国編！

## 食べたことのある（聞いたことのある）



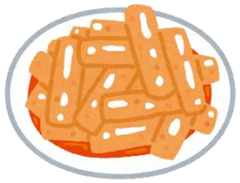
▲ヤンニョムチキン

▲チヂミ

▲チャプチェ

▲タッカルビ

▲サムゲタン

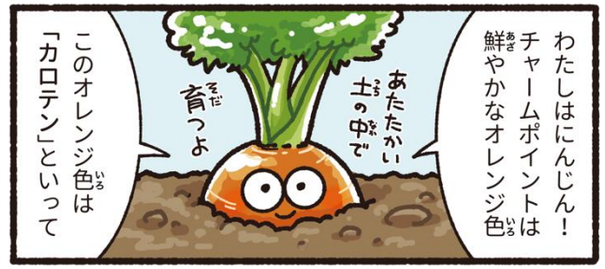


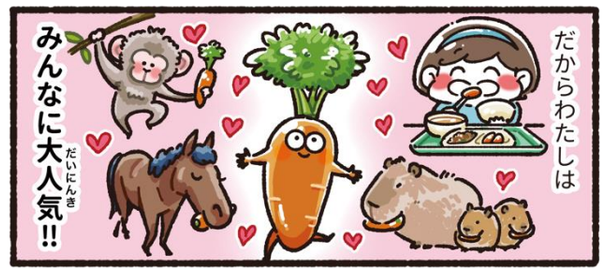
▲トッポッキ

## 保存の知恵

昔からの食文化を感じて
大切に味わいましょう。

## にんじんの色






栄養豊富なにんじんは、
給食に欠かせない野菜です。