

# 12月



## 給食だより



今年も早いもので残すところ1ヶ月足らずとなりました。クリスマスや冬休み、楽しみなことがたくさんある12月。寒さもだんだんと本格的になってきましたが、身体を温めて、元気に1年を締めくくりましょう。

### 2021年の冬至は12月22日です

冬至とは、1年間のうち太陽の位置が最も低い位置にあり、なおかつ日照時間が最も短い日です。冬至には「ん」がつく食べ物を食べると、運気が良くなると考えられています。冬至といえばかぼちゃだと思いますが、なぜかぼちゃなのでしょう。かぼちゃの別名は「南京（なんきん）」といい、「ん」が2文字含まれる縁起の良い食材として重宝されているのです。また、かぼちゃの収穫時期は本来夏ですが、冬至の日まで長期保存が出来ます。野菜が獲れにくい冬にもしっかりと栄養を摂り、健康を願うという意味も込められているそうです。



### 冬野菜を食べよう



冬の野菜には身体を温める作用があるといわれています。暖房や衣類で身体を温めても、身体の中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。上手に旬の冬野菜を摂り、身体の中から温まりましょう。

#### \*冬野菜の特徴

寒さで凍ることのないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いです。食べた時に、甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。

#### \*身体を温める野菜

根菜やイモ類、葉菜類で冬に採れる野菜

例：大根、さつまいも、白菜、小松菜、ほうれん草



#### \*冬野菜を食べるポイント

冬野菜は水分を多く含んでいるため、生で食べると、冷たい水を身体に取り入れているのと同じような状態で、身体を温めたい時には、加熱調理して温かいものを食べることが大切です。



### 12月24日の献立

- ケチャップライス
- 鶏の照り焼き
- ポテトサラダ
- 野菜コーンスープ
- みかん

いちごのミニケーキ



### 12月の郷土料理

子どもたちからのリクエストもあり、12月の郷土料理は醤油ラーメンにしました。

ラーメンといえば札幌の味噌ラーメンや横浜の家系ラーメン、博多の豚骨ラーメンなど様々な種類がありますが、日本の醤油ラーメン発祥は浅草の「来々軒」という日本人向けの中華料理屋でした。

今はもう「来々軒」は閉店してしまい、ありませんが当時の「来々軒」で修行した人たちによって受け継がれているお店もあるそうです。

