



# 給食だより

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調を崩さないように、規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切に心がけましょう。

## 冬野菜を食べよう！

冬野菜には体を温める作用があるといわれています。暖房や衣類で温めても、からだ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とり、からだの中から温まりましょう。

### からだを温める冬野菜

根菜類やいも類、葉菜類で、土の中や表面で栽培される、冬に採れる野菜を言います。(だいこん、ごぼう、さつまいも、小松菜、ほうれん草(冬採れ)など)



### 冬野菜の特徴

- たんぱく質がエネルギーになる際に、補助的な役割をもつビタミンを豊富に含む。
- 繊維質の野菜が多く、便秘解消につながる。
- 抵抗力を高めるビタミンCや血行を良くするビタミンEが豊富に含まれている。

## クリスマスケーキといえば…？

最近は少し様変わりしてきているものの、クリスマスはいちごがのった生クリームのお白いケーキが日本の定番。海外でもクリスマスはケーキでお祝いする国はありますが、ケーキの種類が少し違います。

- ・フランスは「ブッシュ・ド・ノエル」
- ・ドイツは「シュトーレン」
- ・イタリアは「パネトーネ」
- ・イギリスは「クリスマスプディング」

アメリカでは、クリスマスにケーキを食べるという習慣はなく、代わりにりんごやかぼちゃなど旬の果物や野菜のパイを食べることが多いそう。また、七面鳥の丸焼きもアメリカのクリスマスを象徴する料理のひとつです。



## 年越しそばの由来



大晦日といえば「年越しそば」ですね。年越しそばは、江戸時代に始まった習慣で、元々は大晦日の夜の祝膳の一つだったそうです。今日では蕎麦が細く長いことにあやかり、そばのように細く長く、長寿を祈って食べるようになったといえます。他の麺類に比べて切れやすいため、苦労や厄災を断ち切るという意味もあります。

年越しそばは、延命や幸せが長く続くことを願う縁起物。江戸時代から続くこの習慣は現代にも続き、60%以上の日本の家庭で、大晦日に食べているそうです。食べる時間に決まりはなく、夕飯に食べても年越し直前に食べてもいいのですが、年が変わる前までには食べ終わりましょう。

給食では沖縄そばを27日(金)に提供します♪