

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつきなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。また、風邪をひきやすい時期でもあるので、しっかりと予防をし、食事から栄養を摂って体の調子を整えて行事を迎えましょう。

## 昔から伝わる行事を大切にしよう

### 冬至

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、『太陽がよみがえる日』とも考えられています。この日にはかぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

#### かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



#### ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、風邪をひかないといわれています。ゆずには血行を良くする効果があります。



#### 「ん」のつく食べ物

関西では、れんこんやうどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといいます。う言い伝えがあります。



### もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついて作ります。12月25日から28日までにいくところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



### 年越しそば

大みそかの夜に食べる年越しそばには、細長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



## 風邪に負けない体をつくろう

冬は寒く、空気が乾燥することで風邪をひきやすくなります。次の栄養素を意識した食事で、風邪を予防しましょう。

○たんぱく質…寒さに負けない体をつくれます。

肉・魚・卵・大豆

○ビタミンC…風邪のウイルスが体の中に入っても、外へ押し出す働きがあります。

だいこんの葉、カリフラワー、キウイフルーツ、はくさい、みかん



○ビタミンA…粘膜を強くする働きがあります。

にんじん、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、レバー



#### 旬の食材

だいこん、かぶ、ねぎ、ゆず、はくさい、れんこん、小松菜、ブロッコリー、カリフラワー、さば、わかさぎ、みかん等

#### 行事食等

19日 食育の日(岐阜県)

20日 冬至献立

24日 年越しの献立

25日 クリスマスの献立

#### 健康を考えた希望献立

3日 中央小学校

6日 堀津小学校

11日 羽島特別支援学校

#### 献立紹介 「みんな大好き! 給食の焼きそば」(6日)



##### 〈材料 4人分〉

焼きそば麺 300g(2袋)  
 サラダ油 小さじ1  
 豚肉小間切れ 100g  
 日本酒 小さじ1  
 食塩・白こしょう 少々  
 たまねぎ(千切り) 中1/4個  
 キャベツ(短冊切り) 1/5個  
 にんじん(千切り) 中1/2本  
 紅生姜(刻み) 小さじ1  
 ウスターソース 大さじ1.5  
 焼きそばソース 大さじ2  
 青のり粉・かつお節 適量  
 水 50cc

##### 〈作り方〉

- ① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れ、塩、白こしょう、日本酒をふって炒める。
- ② 豚肉の色が変わってきたら、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に入れて炒める。
- ③ 焼きそば麺を入れたら水をふり入れ、ほぐしながら炒め、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④ 水分がなくなってきたら、ウスターソース、焼きそばソースをかけ、かつお節を加えて炒める。
- ⑤ 皿に盛りつけ、紅生姜を添え、青のり粉をふりかける。

※給食の焼きそばは、野菜をたくさん使います。この他にも、竹輪やイカを入れてもおいしいですよ。