

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。気温差も激しく、体調を崩しやすい時期なので、手洗い、うがいを徹底し、からだの温まる食事で寒さを乗り切りましょう！

早いもので今年も残すところ、あと1か月となりました。子どもたちのために日々美味しい給食作りに励みたいと思います。



## 風邪を予防しましょう！



これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪などの感染症にかかるリスクが高くなります。暖房や衣類で体を温めても、体の内側が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。体を温める食べ物として生姜は有名ですが、冬野菜にも体を温める作用があると言われていたため、旬の野菜や体を温める食品を上手にとり、体の中から温まりましょう。

## 体を温める食品



### 土の中で育つもの

例



ごぼう



やまいも



れんこん



にんじん

### 寒い季節や地域で育つもの

例



カリフラワー



りんご



さくらんぼ



栗

### 発酵しているもの

例



チーズ



納豆



味噌



キムチ

### 黒や暖色系の色をしているもの

例



唐辛子



ごま



黒豆



赤身肉

## 大晦日の年越しそば

そばは他の麺類と比べて切れやすいことから「今年1年の厄を断ち切る」という意味で江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体に良いものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらには細く長い見た目から長寿への願いやその昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるためにそば粉を丸めたものを使ったことから金運が良くなるように、といった願掛けもあったようです。



今年は12月22日に

## 冬至

をむかえます！

冬至とは本格的な冬に至り「冬のまっただ中」という意味で、1年で最も昼が短くなります。

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、柚子湯に入ると健康に良いという、いわれがあります。

かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているため、ビタミン不足になりやすいこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃを食べた後は、柚子湯に入り、体を温め、風邪を予防しましょう！



## 日本各地の郷土料理

## 今月は静岡県です！

12月は静岡県の郷土料理である“さくらご飯”、“おざく”、“おけんちゃん”を提供します。

“さくらご飯”は、基本的に具はなく、醤油、酒、塩のみで炊いたご飯で、炊きあがった時の色が薄い桜色に見えることがその名前の由来とされています。静岡県では学校給食の定番メニューとしても提供されているそうです。

“おざく”は里芋、人参、大根などの野菜をだし汁と醤油、砂糖で煮た野菜の汁物で、結婚式やお祭りなど人が集まる際にそれぞれの畑で収穫した野菜を持ち寄ってつくった郷土料理です。野菜をザクザク切つて作るため“おざく”と呼ばれるようになったといわれています。

“おけんちゃん”は昔、武士が戦いに行く際に、腹持ちを良くするため、家にある食材を入れて煮込んで作ったのが始まりといわれています。最初は、けんちゃん煮と呼ばれていましたが、いつからか、“おけんちゃん”と呼ばれるようになったそうです。ぜひ、今月の郷土料理も楽しみにしてください。

