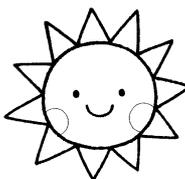


しょくいくつうしん

ぱわーあっぷ



堺市立中百舌鳥小学校
令和5年12月号

今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかりと食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

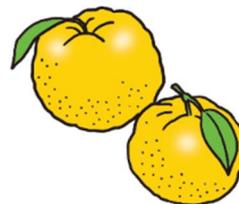


「冬至」とは二十四節気のひとつで、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年、12月22日になります。冬至には、寒い冬を元気に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べるほかに、「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入る風習もあります。

「かぼちゃ」は、夏が旬の野菜ですが、冬まで保存しておくことができます。昔は、冬になると、とれる野菜が少なかったことから、長く保存できるかぼちゃは大切な栄養源でした。かぼちゃには、かぜ予防に役立つ栄養素（ビタミンA・C）が多く含まれています。

「ゆず」は香りが強く、強い香りには、病気などの悪いことを追いはらう力があるとされてきました。また、「冬至」を「湯治（湯に入って体を治すこと）」という言葉にかけ、縁起が良いとして、「冬至」に「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったそうです。

給食では21日に『冬至献立』として「かぼちゃのうま煮」とゆず果汁を使った「さわらのゆうあん焼き」が登場します。



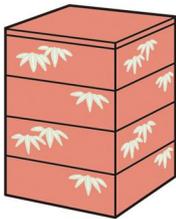
ふゆやす ちゅう きゅうしょくぶくろ てんけん ねが
冬休み中に給食袋の点検をお願いします

りょうり 「おせち料理」ってなあに？

「おせち」は、かつて季節の変わり目である「節句」に食べていた料理のことで、のちに一番大切な節句である、お正月の行事食のことだけを指すようになりました。地域や家庭によって内容がかわりますが、そこに込められている想いは同じです。

ねん しあわ 1年の幸せを ねが 願って

「おせち」は新年の
しあわ ねが 幸せを願って食べ
る行事食です。
「めでたいことを重
ねる」という願いも
込め、重箱に詰められます。



がんたん に た 元旦は煮炊きを しないから…

お正月は家事を休んでゆっくりし、
火事の原因になる火を使うこともでき
るだけ避けたため、保存の利く料理
が中心になりました。



わしょく わざ 和食の技が つまっている

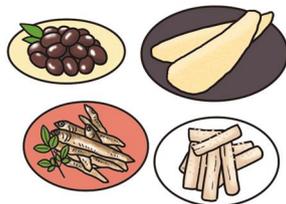
おせち料理には、「煮物」「焼き物」「酢のもの」「煮しめ」「飾り包丁」など、伝統的な和食の料理とその調理技法が数多く使われています。



おせちには おお 大きく しゅるい りょうり 5種類の料理

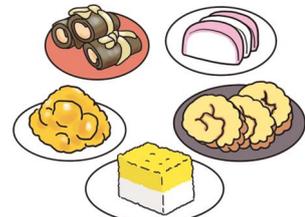


いわ ざかな 祝い肴



いわばおせちの“ミニマムアイテム”。黒豆と数の子に、田作り/たたきごぼうの三種が用いられることが多いです。

くちと 口取り



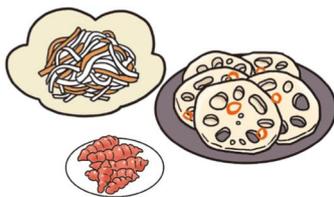
昆布巻き、かまぼこ、きんとん、伊達巻、錦玉子など甘みを効かせて調理したものです。

や もの 焼き物



メインの料理になるよう、めでたい海の幸を使って焼き上げた料理です。たいやぶり、えびがよく用いられます。

す もの 酢のもの



食事の口直しとし、めでたい赤色に染めることもあります。紅白なますや酢れんこん、ちよろぎなどになります。

に 煮しめ



おめでたい由来の根菜を中心に一つの鍋で一緒に煮込むことから、家族が仲良く円満に暮らすことを願います。