

## ～冬至(12/19献立)～

「冬至」とは、一年間で最も夜が長く、昼が短くなる日です。今年は12月22日です。この日を境に、日が再び長くなっていくため、昔の人は「冬至」を太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。また、「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日ともされ、日本ではこの日に「運盛り」として、「ん」が2つつく「かぼちゃ（なんきん）」「にんじん」「れんこん」などが食べられてきました。また、邪気を祓う香りの強い「ゆず」を入れたゆず湯に入ったりもします。給食では行事食として、ゆず風味のドレッシングを使用した「ツナサラダ」や、「ん」のつく食材を使用した料理を取り入れました。これからの寒い冬の季節を元気に過ごせることを願って、給食でも家庭でも食べましょう。



## ～クリスマス(12/17献立)～

クリスマス(12月25日)は、イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事です。キリスト教徒の人達は、前日のクリスマスイブから家族みんなでお祈りをし、特別な料理を食べたりプレゼントを渡したりして、家族の幸せを願いながら過ごします。給食では、特別な料理としてクリスマスケーキを出します。世界中ではどんな料理がクリスマスの行事食として食べられているか、調べてみましょう。



## ～年取り(12/23献立)～

大晦日の夜に行う年越しの行事を総称して「年取り」といいます。年取りの行事食の代表は「年越しそば」です。長生きができるように（そばのように細く長く過ごせるように）、今年の不運を切り捨て、来年を幸運で迎えられるように（おそばは切れやすいため、今年の苦労や不運をきれいに切り捨て、新しい年を迎えるため）などの意味を込め、多くの地域で年越しそばが食べられます。

また、旧暦では日没と共に1日が始まるとされていたため、正月を迎えるための料理として「おせち料理」も年取りの行事食として食べられます。

給食では、おせち料理の焼き物の定番の魚「ブリ」を出します。

よい年が迎えられるように、味わって食べましょう。



～なぜ、おせち料理にブリを使うの?～

ブリは、成長とともに呼び名が「ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ」と代わる魚で、出世魚といわれ縁起の良い魚とされています。西日本では、お正月だけでなく、お祝いの席で食べられる魚です。東日本では、大きく成長すると、海から生まれた川に戻ってくることから鮭が縁起の良い魚と言われ、おせち料理に鮭を使います。

～家庭・地域に伝わるおせち料理を調べてみよう!～

おせち料理について →



全国のいろいろなお雑煮 →  
(農林水産省Webサイト)



沼田市では、豆腐入りのお雑煮を食べる地域もあります。自分の住んでいる地域では、どんなおせち料理やお雑煮が食べられているか、調べたり、実際に味わったりしてみましょう!



## 今月の学校給食「沼田の日」

12月の「沼田の日」は、沼田市B級グルメの「えだまメンチ」とともに、はくさいやほうれん草など、冬が旬の沼田市の野菜を取り入れました。

沼田市出荷量ベスト3の一つであるほうれん草は、一年を通して栽培をされていますが、冬が旬の野菜です。

寒さでうま味が凝縮された「ちぢみほうれん草」は冬の寒い時期にしか食べることができません。地域のおいしい食材を給食でも家庭でも味わいましょう。



## 感染症を予防しよう!

インフルエンザや感染性胃腸炎が流行しています。

適切な手洗いをして感染を予防しましょう。

また、感染症にかからないためにも免疫力を落とさないことが大切です。

免疫力を落とさないためには...

「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」を実践することが大切です。

規則正しい生活と、バランスの取れた食事とを、感染症に負けずに元気にすごしましょう!

## さあ、みんなで手をあらおう!!



SARAYA

© SARAYA CO., LTD.