

12月の給食献立より



冬至の行事食

- ・大豆ごはん(麦入り)
- ・牛乳
- ・大根のそぼろ煮
- ・かぼちゃのみそ汁



冬至は、暦のうえで季節を表す「二十四節気」のうち、1年で最後の節目です。この日、北半球では太陽の高さが一年中で最も低くなり、昼が一年中で一番短かく夜が長い日です。今年の冬至は、12月22日です。

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。そこで、「ん」のつくものを縁起のよい食べ物としています。なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、うどん(うんどん)、ぎんなん、きんかん、かんでんなどがそうです。これらは、「運を呼び込む縁起の良いもの」、というだけではなく、食べ物の少なかった頃、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもありました。

冬至は「^{いちようらいふく}一陽来復」の日

中国や日本では、冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力がよみがえってくると考えます。そこで、冬至のことを「陰の気がきわまって陽の気にかえる」という意味の「一陽来復」といい、この日を境に運も上昇するとされています。また、悪いことが続いても、回復してよい方向に向かうという意味もあります。



かぼちゃの栄養



かぼちゃは**カロテン**を多く含む**緑黄色野菜**です。かぼちゃのビタミンはでんぷんに守られているので、加熱してもこわれにくいというメリットがあります。また、かぼちゃは炭水化物の量が多く、野菜にもかかわらず**エネルギー源**にもなります。

カロテンは、体内でビタミンAに変わります。ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保ち、細菌への抵抗力をつけるなど、健康に欠かせない栄養素です。

かぼちゃのみそ汁(材料:4人分)

かぼちゃ	250g
たまねぎ	1個
油あげ	1枚
ねぎ	小2本
みそ	50g
煮干し	20g
水	4カップ

かぼちゃのみそ汁(作り方)

- ① 煮干しでおいしいだしをとる。
- ② かぼちゃは、種を取り2cm角切りにする。玉ねぎは、厚さ5mmくらいのうす切りにする。
- ③ だしをわかし、玉ねぎを入れ、煮えたら油揚げ・かぼちゃを入れさらに煮る。
- ④ みそを加え、味を整える。最後にねぎを加える。

レシピ提供：高松市栄養教諭・学校栄養職員研究会