

今年も残すところあと1ヶ月となりました。12月は、新しい年を迎える準備などで慌ただしい日が続きます。寒さに負けないためにも十分な栄養と休養を心がけましょう。

12月の給食目標 『冬の栄養と食生活について考えましょう』



今年は12月21日

冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき



赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物



なんきん

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



にんじん



れんこん



ぎんなん



きんかん

こんにゃく



「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

塩竈市学校給食栄養士会コラム

今月のコラムは、10月のコラムで紹介した「和風パスタ」に続いて「全国醤油サミット in 塩竈」のレシピコンテスト入選作品、「セリ入り和風ポトフ」をご紹介します。これからの寒い季節にぴったりの体温まるメニューです♪



第9回 全国醤油サミット in 塩竈醤油レシピコンテスト

学校給食特別賞

～セリ入り和風ポトフ～

【材料（4人分）】

鶏もも肉 300g、人参 2/3 本、じゃがいも中 2 個、
れんこん小 1 個、かぶ 2 個、せり 100g、
おろし生姜チューブ入り大さじ 1、酒大さじ 1、
濃口醤油大さじ 2 と 1/2、和風だし大さじ 1、
塩・こしょう適量

作り方は
動画を見てね



※「QRコードは、
(株)デンウェブの
登録商標です。