

令和6年
(2024年)
12月

中学校

食通信

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課



日本の伝統的な年中行事を愉しみましょう！

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、年末年始は日本で古くから受け継がれてきた行事食がたくさんあるので体の健康のための栄養としてだけでなく、心の健康につながる「食事を愉しむ」機会にしましょう。

冬至 (今年は12/21)

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ



長くなっていることから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。



冬至の日に、かぼちゃやあずき、「ん」のつく食べ物を食べて幸運を呼び込み、ゆず湯で無病息災を願う風習が生まれました。(地域によって違い有)

正月 (1/1~)

おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われています。



- 黒豆…健康
- きんとん ……金運
- 伊達巻き ……学業成就
- エビ…長寿

- 田作り…豊作
- 昆布巻き…よろこび
- 里いも…子孫繁栄
- 数の子…子孫繁栄

大みそか (12/31)

年越しそば



年越しそばには諸説ありますが、「そばのように細くても長く幸せに暮らせますように」や、「切れやすいそばのように1年のいやなことを断ち切って新年を迎えられますように」といった願いが込められているといわれています。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角餅入りしょうゆ味、関西地方では丸餅入りみそ味など家庭や地域によって特色があります。

大阪府・京都府 白みそ雑煮

あなたの家はどんなお雑煮？



白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れます。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにします。

全国のいろいろな雑煮について知ることができます (農林水産省)

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2001/spe2_03.html

日本の年中行事に関わる行事食についてのわかりやすい動画です (文化庁)

https://www.youtube.com/watch?v=a_DYHML8g0

12月 簡単レシピ!

「チキンスプラキ」

ギリシャ料理です。肉や野菜を串焼きにした料理を「スプラキ」と言います。



【材料 (2人分)】

- 鶏もも肉 …… 200g
- ★にんにく …… 0.8g
- ★しょうゆ …… 大さじ1/2
- ★塩 …… 適量
- オリーブ油 …… 適量
- ★オレガノ …… 0.2g
- ★レモン汁 …… 小さじ1
- ★こしょう …… 適量

【作り方】

- 鶏肉とオリーブ油、調味料 (★) を混ぜ合わせる。
- オーブントースターで15分程度焼く。

※フライパンで調理することもできます。その場合は、フライパンにオリーブ油 (適量) を入れて鶏肉を炒め、上から混ぜ合わせた調味料 (★) をかけます。



混ぜて調味する

12月5日 実施献立



じゃがいものムサカ
チキンスプラキ
レヴィシアスーパ

ギリシャ料理はオリーブ油やレモンをよく使います。

フライパンでも調理可



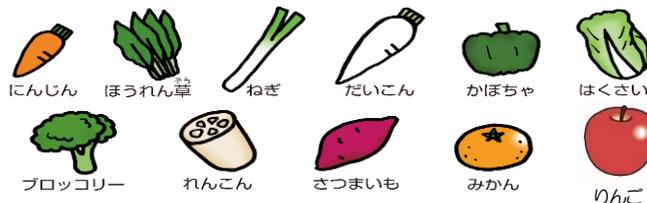
15分程度焼く

冬の食生活 ~感染症に負けない体をつくろう~

寒くなると、風邪等ウイルスによる感染症が起こりやすくなります。感染症を予防するには、こまめな手洗いやうがいはもちろん、十分な睡眠や栄養バランスの良い食事を基本にビタミンを多く含む食べ物を取り入れ、「免疫」の働きを高めておくことが大切です。また、体温の低下は「免疫」の働きを弱めるといわれています。あたたかい飲み物や料理で体の中からあたためることを意識しましょう。

しょうがもおすすめ

風邪に負けない抵抗力を高める (ビタミンA、C)



体をあたためる



紅茶 ぐず湯 ハチミツドリンク

