



# 食育だより

令和5年 12月号



(毎月19日は食育の日)



横瀬町学校給食調理場

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★



<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

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日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は  
12月22日です。



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 (なんきん)	れんこん	にんじん	うどん
		ぎんなん	きんかん
			かんでん

# バラエティーに富んだ「お雑煮」



各地の特色あるお雑煮を見てみよう



沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。

<p><b>岩手県</b> (三陸沿岸北部地域)</p> <p><b>くるみ雑煮</b></p> <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちを取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。</p>	<p><b>宮城県</b> (仙台地域)</p> <p><b>仙台雑煮</b></p> <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものをせる。</p>	<p><b>千葉県</b> (上総地域)</p> <p><b>はば雑煮</b></p> <p>焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p>
<p><b>愛知県</b></p> <p><b>雑煮</b></p> <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p>	<p><b>大阪府</b></p> <p><b>白味噌雑煮</b></p> <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。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、輪切りにする。</p>	<p><b>島根県</b> (東部地域)</p> <p><b>小豆雑煮</b></p> <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p>
<p><b>山口県</b> (萩市)</p> <p><b>かぶ雑煮</b></p> <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p>	<p><b>香川県</b></p> <p><b>あんもち雑煮</b></p> <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。</p>	<p><b>福岡県</b> (博多地域)</p> <p><b>博多雑煮</b></p> <p>焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。</p>



## 給食レシピ紹介



冬休みに親子で作ってみては、いかがですか！

### フルーツクリームサンド

- 材料と分量 (小学生4人分)**  
食パン 8枚(好みの厚さ)
- みかん缶 70g  
もも缶 75g  
パイン缶 75g  
ホイップクリーム 120g
- ※生クリームでも代用 OK  
※好みの果物缶や、果物ミックス缶でも OK  
※生の果物を入れても OK  
バナナ、キウイ等

- 作り方**
- 缶詰を開け、ザルに入れ水分を切る。カットが必要な場合は、小さめの一口大に切る。(カット済みの物を使うと、手軽で簡単。)
  - ボウル等に、水気の切れた果物缶とホイップクリームを入れ混ぜ合わせる。
  - 食パンに②のフルーツクリームを塗り、サンドすればできあがり。
- ※生クリームを使い、作る場合は…(2パターン紹介)  
☆生クリームと少量の砂糖を入れ、泡立て器でホイップし、水気を切った果物を入れる。  
☆ボウルに、水気を切った果物と生クリームを入れ、スプーンで混ぜ合わせる。(甘さ控えめがお好みの人におススメ。)