



北風の冷たさや吐く息の白さに本格的な冬の訪れを感じます。あっという間に1年が過ぎ年の瀬を迎えます。

12月13日は「正月事始め」といい、お正月の準備を始めるのに良いとされる日です。元々は「鬼宿日(きしゆくび・きしゆくにち)」といって、結婚式以外の事であれば吉日とされていた日が、改暦により正月事始めとして定着しました。現在でも、すすやホコリを落とす「すす払い」や門松や薪を用意する「松迎え」が慣習として行われています。ご家庭でも大掃除を始めたり、お正月に必要なものの買い出しなど、年の瀬に慌てることのないよう、少しずつ準備を始めてはいかがでしょうか。

《給食室より》

今年最後の食育は5歳児さんの出汁の食育。かつおぶし・こんぶ・野菜から取れた出汁を使って出汁の香りや味の違いを勉強します。出汁は日本の誇るべき文化で日常の食生活で切っても切れない存在です。上手く料理に取り入れることで減塩や食材本来の味を引き出すことができます。また、年末年始は年越しそばやおせち、お雑煮など出汁の出番が増える時期でもあります。お子様達が日頃の食事ではあまり意識することのない「出汁の存在」に気づいてもらえる良い時期なので、ご家庭で出汁をとった時にはぜひお子様と味わってみてください♪

今月の 二十四節気

大雪 (おひせつ) 12月7日頃

山の峰は雪に覆われ、降雪の多い地方では雪の重みで木が折れないように雪吊りをします。北風が吹き、平地でも雪が降る時季です。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

冬至 (とうじ) 12月22日頃

1年の内で最も昼が短く夜が長い日で、この日を境に日が延びていきます。古代では冬至が一年の始まりでした。柚子には香りや薬効で身体を清める禊(みそぎ)の意味がありました。



《毎月19日は食育の日です》

発酵食品のパワー

私たちの周りには、味噌やしょうゆ、納豆、ぬか漬け、ヨーグルト、チーズ、酢などたくさん発酵食品があります。食品の発酵とは、乳酸菌や麹菌、酵母菌などの微生物の働きにより食物が分解され人間にとって良い形に変化する現象です。

《発酵食品の良いところ》

- ①栄養素アップ：ビタミン類の量が増加したり、旨味の素であるアミノ酸の生成により旨味やコクが増します。
- ②保存性を高める：雑菌の繁殖を抑え食品を長く保存できます。
- ③善玉菌のサポート役！：乳酸菌は腸内で善玉菌のエサとなり、悪玉菌の出す毒素を吸着して体外に排出しやすくします。体内の免疫細胞の5割以上が腸に存在しているため、腸内の善玉菌を増やすことで免疫力のアップにつながります。

是非、発酵食品を積極的に取り入れ、体づくりをして寒い冬を乗り切りましょう。



手作りがんもどき

《約4人分》

・木綿豆腐	320g	・しょうゆ	大さじ1
・鶏ひき肉	240g	・みりん	大さじ1
・ひじき	4g	・砂糖	小さじ2
・人参	1/3本	・塩	一つまみ
・万能ねぎ	1/5束位	・片栗粉	大さじ3
		・揚げ油	適量

《作り方》

- ①木綿豆腐は水切りをしておきます。ひじきは水で戻し水気をよく切ります。人参はみじん切り、万能ねぎは小口切りにします。
- ②ボウルに木綿豆腐と鶏ひき肉、人参、ひじき、万能ねぎ、すべての調味料、片栗粉を入れ、よくこねます。
- ③たねを個数分に分け、丸く成形します。
- ④160～170℃の油で、火が通りきつね色になるまで揚げたら完成です。

◎QRコードを読み取ると参考動画を見ることができます。

