



# 給食だより 12月



今年も残すところ1ヶ月になりました。気温は下がり乾燥してくると、風邪や感染症が流行します。手洗い・うがいやマスクの他、自分の生活習慣や食生活などを見直してウイルスに負けない体作りをしましょう。

## 〇冬至の日は、かぼちゃとゆず湯



冬至とは、1年のうち1番太陽の出ている時間が短く夜が長い日のことです。冬至の日には、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする文化があります。

### □かぼちゃ

かぼちゃの収穫時期は夏から秋にかけてです。今は一年中色々な野菜などがありますが、昔は一年中野菜を食べることは難しい時代でした。そのため、栄養豊富なかぼちゃを保存しておいて野菜の不足する冬の時期に食べて厳しい冬を乗り切ろうという先人の風習が残っています。



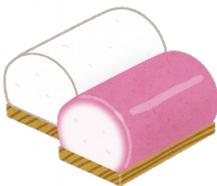
### □ゆず湯

お湯に入り病気を治すという意味の湯治=冬至の語呂合わせと、ゆず=融通がききますようにという願いから、冬至にはゆず湯に入ると良いと言われていいます。また、ゆずは冬が旬です。香りが強く邪気を避け、運を呼び込む前の厄払いの目的でも使用するそうです。ゆずの皮にはビタミンやクエン酸が豊富で、美肌効果や血行促進などの効果が期待されています。



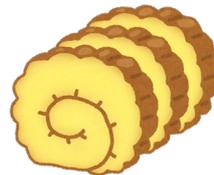
## 〇年中行事-お正月とおせち-

年中行事とは、毎年同じ時期にめぐってくる行事のことです。元旦には「年神様（としがみさま）」という新年の神様が1年の幸福をもたらすために各家庭にやってくるかとされていて、その年神様を迎え入れてお祝いしたくさんの幸せを授けてもらうために色々な正月行事や風習があり、「おせち」もその1つです。おせちに入っている料理はどれも縁起が良いとされているものばかりですが、どんなものが入っていてどのような意味があるか知っていますか？ここでは一部しか紹介できませんが、おせちにはたくさんの料理があるので気になった人は調べてみてください。



#### ー紅白かまぼこー

半円形は日の出（年神様）を表しています。おめでたい紅白で、紅は魔除けの意味があり、白は清浄を表しています。



#### ー伊達巻き卵ー

「伊達」とは華やかという意味があり、巻物や書物などに通じることから知識や文化の発展を願っています。



#### ー栗きんとんー

栗は「勝ち栗」と呼ばれる縁起物です。きんとんは「金団」と書いて、お金が貯まるよう願いが込められています。



#### ー昆布巻きー

「喜ぶ」にかけてられています。また、「子生（こぶ）」と当て字をすることで子孫繁栄の意味もあります。



#### ーえびー

腰が曲がるまで長生きできるようにといった願いが込められています。



#### ー田作りー

イワシを炒って、砂糖・醤油・みりんで味付けしたものです。イワシが畑の肥料だったことから、「田作り」と呼ばれています。豊作を願っています。