

給食だより

令和5年12月

さいたま市立大砂土小学校

今年も残り1か月となりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなどの昔から伝わる行事があります。またクリスマスや冬休みなど楽しい行事もたくさんあると思います。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい季節でもあるので、しっかりと予防して行事を迎えられると良いですね。

〈昔から伝わる行事〉

冬至

冬至は、1年で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。かぼちゃや小豆、冬至七種を使った料理を食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないと言われて
います。



小豆

小豆は、赤い色が邪気を払うとされています。



冬至七種

「ん」が2回付く食べ物（冬至七種）を食べると運気が上がるとされています。冬至七種には、なんきん（南瓜）、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、うどん（うどん）、かんてん（寒天）があります。

ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると風邪をひかないと言われて
います。



もちつき

正月に欠かせないもちを年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすですいて作ります。12月25日～28日に行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けます。



大みそか

みそかは、月の最終日をさします。12月31日は1年の最後の月の最終日であるため、大みそかと言われています。大みそかの夜に食べる年越しそばは、細長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから金運を願う説などがあります。

〈感染症に負けないからだ作り〉

私たちのからだには、外から入ってきたウイルスに対抗し病気を治す働きがあります。自分のからだを自分で治す力を高めるためには、栄養・睡眠・運動が大切です。



栄養 たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスの良い食事をしましょう。

睡眠 からだを守る力(免疫力)や病気を治す力は睡眠中に作られます。

運動 ウイルスをふきとばす体力をつけましょう。



★レシピ紹介★

クリスマスチキンとしてもおすすめのレシピです。調味料を合わせて漬け込み、焼くだけなので簡単にできます。親子でクリスマスチキンを作ってみませんか？

鶏の風味焼き

《材料 4人分》

- 鶏肉 2枚
- にんにく 適量
- 醤油 大2
- 酒 小2
- みりん 小1
- ごま油 小1

《作り方》

- ①鶏肉は好みの大きさに切る。にんにく、生姜はすりおろす。
- ②調味料をすべて合わせ、鶏肉を30分以上漬け込む。
- ③フライパンを熱し、鶏肉を火が通るまで焼く。



鶏肉だけでなく、魚を漬け込んで焼いてもおいしいです。クリスマスチキンを作る場合は、骨付きのもも肉を使うとクリスマスらしくなるのでおすすめです。

