

給食だより

令和6年12月

さいたま市立大砂土小学校

今年も瞬く間に過ぎ、残りひと月となりました。12月は冬至やクリスマス、冬休み、もちつき、大みそかなど、行事が盛りだくさんです。これらの行事を楽しめるように、体調管理に気を付けて過ごしましょう。今月号は昔から伝わる行事と、埼玉県の特産物を使った行事食を紹介します。

〈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）を食べると運氣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」として避けられています。



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、細く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。

〈埼玉県でとれる冬が旬の野菜〉

埼玉県で冬にとれる野菜を紹介します。旬の野菜は、栄養素を豊富に含んでいて、価格が比較的安いので、ぜひ積極的に料理に取り入れましょう。

葉茎菜類

ねぎ、ほうれん草、小松菜、にら、チンゲン菜、白菜、ブロッコリー、カリフラワー



根菜類

くわい、にんじん、大根、かぶ、ごぼう、れんこん



土物類

さつまいも、里芋、ハツ頭



★レシピ紹介★

お正月料理の「栗きんとん」を、埼玉県特産の「くわい」で作ってみませんか？冬休みにお子さんと一緒にお正月の準備をするのも良いですね♪

くわいきんとん

《材料 4人分》

《作り方》

くわい 20個
砂糖 20g
さつまいも 200g
砂糖 10g
みりん 20g
水あめ 20g
水 20g

①くわいは、芽のまわりの薄皮を1枚むいておく。
②鍋にAの材料とひたひたの水を入れて煮る。くわいに竹串がすっと通ったら火を止める。
③さつまいもを茹でて裏ごしし、Bの材料とともに鍋に入れ、弱火で練りあげる。
④②に①を合わせる。

くわいは12月中に出荷を終える農家さんが多いので、早めに購入しておく方が良いです。給食では甘みの強い川越産のさつまいもペーストを使用します。使用するさつまいもの甘さや好みによって、砂糖や水あめの量を調整してください。

