12月給食だより

早いもので，今年も残すところあと１か月となりました。吹く風は冷たく，寒さが身にしみる季節です。

年末年始には行事がたくさんありますので，元気に楽しく過ごせるように，手洗い・うがいをしっかりと行い，体調管理には十分気をつけましょう。

正しい手洗い・消毒で体調管理しましょう。

水が冷たい時期になりましたが，せっけんをつけてよく手を洗いましょう。洗った後は，自分のハンカチでふきましょう。

季節のおたより

今年の冬至は12月21日です。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。

夏にとれる野菜ですが，冬まで保存でき，冬の貴重な栄養源であると同時に，長寿の願いを込めて食べられます。

あずき

赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ，あずき粥や，かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物

冬至に「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。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

こんにゃく

「体の砂を払う」とされるこんにゃくを，冬至に食べる地域もあります。

冬至と食べ物

冬至は，１年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く，夜が長い日です。

次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから，昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に，人びとの力も戻ると考え，ゆず湯に入って体を清め，栄養豊富なかぼちゃや，悪いものを払う小豆などを食べて，力をつける習慣ができたそうです。

給食にも冬至にいろいろな食材を使っています。
さがして食べてみてください。

世界の料理の日　ドイツ　12月1日（火）

「 カルト フェル ザラート 」

今月の世界の料理はドイツです。ドイツといえば，ウインナーやじゃがいも料理が有名ですね。今回の給食では，ドイツ風のポテトサラダである「カルト フェル ザラート」がでます。

「カルト フェル ザラート」は直訳すると，ポテトサラダという意味で，伝統的な家庭料理になります。ドイツでは，ポテトサラダの味付けには大きく分けて２種類あります。一つは日本で食べているようなマヨネーズのものと，もう一つはオイルとビネガーでさっぱりと味をつけたものになります。今回はマヨネーズを使わないさっぱりとしたものになります。

いつものポテトサラダとのちがいを味わってみてください。

郷土料理の日　奈良県　１２月7日（月）

「 飛鳥汁 」

今月は奈良県の郷土料理の「飛鳥汁」です。

今から大昔の約1300年前に，中国から日本へと牛乳が伝わったことからできた料理です。当時牛乳は，貴族にしか口にできなかった大変貴重なもので，今のように飲み物というより薬として捉えられていたそうです。

飛鳥汁は，牛乳と鶏肉，それから季節の野菜が入ったみそ汁です。みそ汁には珍しく牛乳が入ります。おみそと牛乳の組み合わせは意外に感じますが，牛乳独特のにおいがなくなり，まろやかな味になり食べやすくなるそうです。

みなさんも味わって食べてみてください。