



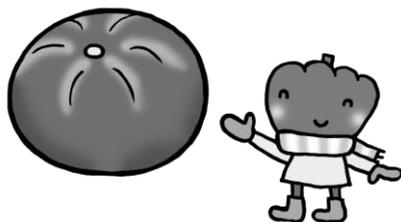
朝が一段と冷え込むようになり、起きるのがつらいと感じる人もいるのではないのでしょうか。寒い朝ほど、朝ごはんをしっかり食べて体の中から温まりましょう。

もうすぐ新しい年を迎えます。冬休みは大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会が増えます。ご家庭の味や地域ならではの料理について話をするよい機会でもあります。ぜひご家族で食べ物を話題にして楽しく語り合ってください。

冬至です!

12月21日は冬至です。冬至の日には、かぼちゃを食べる習慣があります。昔は冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、食べ物がとても少なくなりました。かぼちゃは夏に採れますが、保存が利くので、「元気に冬が過ごせますように」との願いを込めて、とっておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べたのです。かぼちゃには「カロテン」がたっぷり含まれています。

カロテンは体の中でビタミンAになり、皮ふや粘膜を強くしてくれるので、かぜの予防に役立ちます。ビタミンEや葉酸も多く、ビタミンCや食物繊維も含んでいるので、冬の健康を守るのにとっても強い味方になってくれる野菜です。



冬至の食べ物あれこれ

運盛り



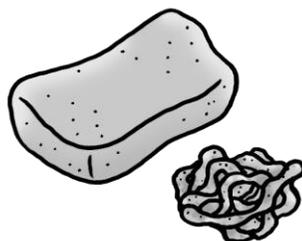
冬至に「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれました。「なんきん(南瓜:かぼちゃ)」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うどん(饅頭:うどん)」など、2つ「ん」がつくものはよりご利益があるとされました。

いとこ煮



あずきとかぼちゃと一緒に煮て作る料理です。あずきの赤い色は邪気(悪い病気)を追い払うといわれました。「いとこ煮」という名前は、「煮えにくいものからおいおい(甥:甥)入れて炊くから」とか、かぼちゃとあずきが従兄弟(いとこ)のような関係だからといわれます。

こんにゃく



冬至にこんにゃくを食べる地域もあります。これは「砂おろし」といって、体の中にたまった悪いものをこんにゃくが体の外に出すと考えられていたからです。大みそかや節分などの節目の日や大掃除の後などにこんにゃくを食べた名残だともいいます。

ひとつの鍋を囲んでだんらんを

体が温まる鍋料理は、寒さが厳しくなってくるこれからの時季にとっても適した料理です。鍋に使う野菜やきのこなどは、加熱することでかさが減るため、無理なくたくさん食べることができます。水に溶けやすいビタミンB群やC、そして無機質(ミネラル)も丸ごとむだなくとれます。

ひと口に鍋料理といっても、日本各地にその地域ならではの食材を使った特色のある鍋料理がたくさんあります。みんなが住んでいる地域、お父さんやお母さん、先生方のふるさと、またゆかりのある地方などに、どんな鍋料理があるかを調べて味わってみるのも楽しいですね。

家族やたくさんの人たちと、ひとつの鍋を囲んでいると、会話ははずみ、ぎずなを深めることもできます。



作ってみませんか

下仁田コロッケ

群馬県の郷土料理です。名産の下仁田ねぎとこんにゃくを生かすために考えられたコロッケです。下仁田ねぎの太く白い部分は煮込むと甘みが出るのが特徴です。そのおいしさと貴重さから、江戸時代には「殿様ねぎ」とよばれました。世界遺産に登録された富岡製糸場では、創業当時、工場を訪れた関係者へのプレゼントにも使われたそうです。



材料 1人分

- じゃがいも(蒸してつぶす).....30g
- さといも(蒸してつぶす).....20g
- 塩・こしょう.....少々
- 豚ひき肉.....7g
- 糸こんにゃく(1.5cm切り・ゆでる).....5g
- 下仁田ねぎ(小口切り).....5g
- サラダ油.....0.8g
- 小麦粉.....5g
- 卵.....5g
- 生パン粉.....3g
- 乾燥パン粉.....3g
- 揚げ油

作り方

- ①材料を下処理して切る。
- ②じゃがいも、さといもを蒸してつぶす。
- ③サラダ油を熱し、豚ひき肉、こんにゃく、ねぎの順に炒め、塩・こしょうを加える。
- ④②と③を混ぜ合わせ、小判形にする。
- ⑤小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、揚げる。

12月の給食の引き落とし

12月5日(月)・20日(火) ゆうちょ銀行より引き落としになります。