



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。

## ☆冬休みを元気に過ごすためのポイント☆

<p>☆こまめに手を洗う</p>	<p>☆早寝・早起きを心がける</p>	<p>☆冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>☆朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>☆適度に体を動かす</p>	<p>今年冬至は12月22日です。</p>

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わわり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日には、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるとい言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん) れんこん さんなん かんかん かんたん うどん

# パラエターに富んだ「お雑煮」

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。



## 各地の特色あるお雑煮を見てみよう

<p><b>岩手県</b> (三陸沿岸北部地域)</p> <p><b>くるみ雑煮</b></p> <p>しょうゆ味の汁に、焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「閉き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼのものもある。</p>	<p><b>宮城県</b> (仙台地域)</p> <p><b>仙台雑煮</b></p> <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「閉き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼのものもある。</p>	<p><b>千葉県</b> (上総地域)</p> <p><b>はば雑煮</b></p> <p>焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしは、はりのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p>
<p><b>愛知県</b></p> <p><b>雑煮</b></p> <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p>	<p><b>大阪府</b></p> <p><b>白味噌雑煮</b></p> <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない角餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p>	<p><b>島根県</b> (東部地域)</p> <p><b>小豆雑煮</b></p> <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p>
<p><b>山口県</b> (萩市)</p> <p><b>かぶ雑煮</b></p> <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p>	<p><b>香川県</b></p> <p><b>あんもち雑煮</b></p> <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。</p>	<p><b>福岡県</b> (博多地域)</p> <p><b>博多雑煮</b></p> <p>焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。</p>

代々受け継がれてきたものだけでなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の一つです。





予定献立表

12月の給食目標

「寒さに負けない食事をしよう。」



令和5年12月1日

佐久市学校給食北部センター

Main table with columns for Date, Menu, Ingredients, and Nutritional Values. Includes sub-tables for '一口メモ' and '旬の佐久市産'.

Summary table with columns: エネルギーkcal, たんぱく質g, 脂質%, カルシウムmg, 鉄分mg, ビタミンAμgRE, ビタミンB1mg, ビタミンB2mg, ビタミンCmg, 食物センイg, 食塩相当量g.