

日本の食文化に親しもう！

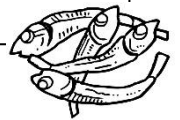
今年も残りわずかとなりました。年末年始は、年越しやお正月など特別な行事が多く、行事食をいただく機会が多い時期です。行事食には、自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康への願いが込められています。和食が世界無形文化遺産に登録された背景にある、郷土料理のような地域ごとに残る多様な食文化や、ハレの日の料理のように健康長寿の願いを料理で表現する文化を、これからも大切に受け継いでいきましょう。

おせち料理の由来

えび 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。



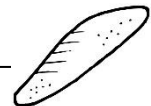
田作り 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作を祈願したもの。



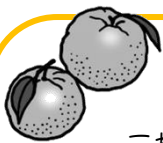
黒豆 まめで健康に暮らせますように、という意味が込められています。



かずのこ かずのこは、にしんの卵。子孫繁栄の意味があります。



～12月22日は冬至です～



ゆず湯

冬至には、ゆず湯に入ります。

これは、「冬至」を「湯治（湯に入って体を治すこと）」という言葉にかけて生まれた習慣だといわれます。ゆずは香りが強く、昔の人は強い香りには病気を追い払う力があると信じていました。ゆずの果肉には風邪の予防に役立つ栄養がたっぷり含まれています。



かぼちゃ

かぼちゃは夏にとれますが、皮が厚くてかたいので、栄養を逃さずに冬まで保存しておくことができます。昔の人は、1年でいちばん昼が短い冬至にかぼちゃを食べると、「長生きする」「風邪をひかない」といって、冬に不足しがちな栄養をかぼちゃからとっていました。まさに「栄養の貯金箱」というわけです。

冬至の料理といえば「冬至かぼちゃ」が有名ですが、もう一つ「運盛り」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされてきました。さらに「れんこん」のように言葉の中に2つ「ん」がある食べ物は、特に運を呼び込むといわれています。

～今月の給食より～さいたま市の特産物・くわい



くわいの収穫の様子です。厳しい寒さの中、冷たい水に腰までつかりながらの作業です。

くわいは、芽が勢いよく出ることから縁起がよいとされ、お正月料理やお祝いの席に欠かせない野菜です。給食では、限られた時期に味わうことができる地場産物として、毎年くわいを使った料理を献立に取り入れています。さいたま市はくわいの産地としても有名で、給食では普段小松菜をおさめていただいている緑区の若谷農園さんで収穫された新鮮なくわいを使います。

今年は、素揚げしたくわいを味付けした具と一緒にご飯に混ぜ込んだおなじみの「くわいご飯」と、食物繊維たっぷりのごぼう、れんこんと一緒にからりと揚げてカレー塩でいただく「冬野菜のから揚げ」で味わいます。

ビタミン類をとってかぜを防ごう！

冬においしい食べ物には、ビタミンA（カロテン）、ビタミンC、ビタミンEがたくさん含まれているものがあります。これら3つのビタミンはまとめて「ビタミンACE（エース）」とよばれることがあります。それぞれに体の抵抗力を強め、抗酸化作用を持ち、体内で増えすぎた活性酸素を除去して生活習慣病を予防してくれます。また、これら3つのビタミンを一緒にとると、お互いの働きを高め合い、相乗効果でいっそう体の健康を保つのに役立ちます。

ビタミンA

のどの粘膜の働きを高め、かぜなどのウイルスの侵入を防ぎます

＜多く含まれる食べ物＞
うなぎ、レバー、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、干しがき など

ビタミンC

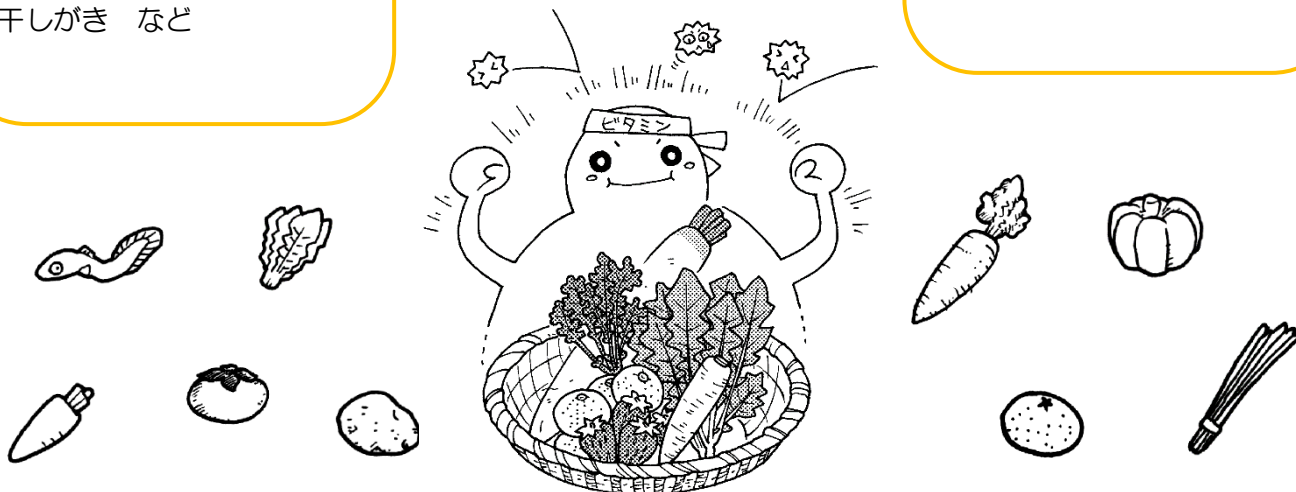
体の中の免疫を高め、肌荒れを防ぐのにも役立ちます

＜多く含まれる食べ物＞
白菜、ブロッコリー、大根、じゃがいも、さつまいも、みかん、いちご など

ビタミンE

血液の流れをよくし、冷え性などを防ぎます

＜多く含まれる食べ物＞
鮭、カレイ、ツナの缶詰、かぼちゃ、アーモンド、にら など



*多くの食材を使い、野菜をたくさん食べることができる鍋ものも、体が温まっておすすめです！