

給食だより 12月号

令和2年度 12月

さいたま市立浦和中学校 給食室

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。



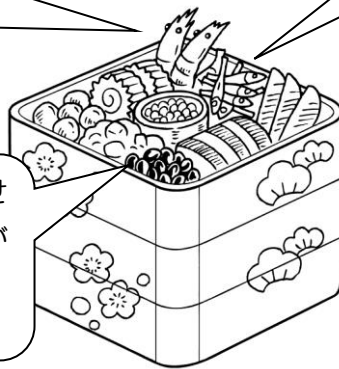
田作り 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作を祈願したもの。



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21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。給食室では、みなさんの健康を願って「れんこんご飯」「コロコロぶりのゆずの香揚げ」「南瓜入りキムチ汁」を提供します。



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。

～今月の給食より～さいたま市の特産物・くわい

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納品しています。

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のり塩でいただく「冬野菜のから揚げ」を味わいました。

美味しいお魚ありがとう！全国の生産者さんに感謝していただきます

新型コロナウイルス感染症拡大の影響による外出需要や輸出の減少に伴い、魚の消費が低迷しているそうです。国では、このような農畜水産物の生産・供給体制の維持を目的として、国産農林水産物等販売促進緊急事業を創設し、学校給食への食材提供に係る経費の補助を行うことになりました。

この事業を活用した全国各地の美味しい魚を、学校給食で無償提供していただける取り組みが始まっています。浦和中では、全国1位の生産量の鹿児島産の養殖ぶり・カンパチ（11月・12月はぶり、1月・2月はカンパチ）、愛媛産の養殖真鯛（12月～3月）、そして宮崎産の養殖うなぎ（2月）を使用する予定です。普段給食では食べられない魚を、美味しそうにほおぼる姿があらこちらで見られました。



ビタミン類をとってかぜを防ごう！

冬に美味しい食べ物には、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多いです。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、カレー、ツナの缶詰、かぼちゃ、アーモンド、にら など

