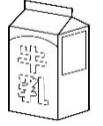
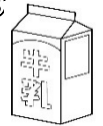




	月	火	水	木	金
	12月19日 めひかり	12月20日 ロマネスコ	12月21日 わかめ	12月22日 冬至	12月23日
せらふしげ図	<p>③ めひかりのからあげ(2び)</p> <p>④ ほうれんそうのごまあえ</p> <p>① ごはん</p> <p>② </p> <p>⑤ だいこんとあぶらあげのもの</p>	<p>⑤ いちごプリン</p> <p>① チキンライス</p> <p>④ ロマネスコサラダ</p> <p>③ ハンバーグマスタード</p> <p>② </p> <p>とうにゅうクリーム</p>	<p>② ツナわかめふりかけ</p> <p>④ すじょうゆあえ</p> <p>① ごはん</p> <p>③ </p> <p>⑤ こうやとうふのたまごとじ</p>	<p>② あじつけのり</p> <p>⑤ はくさいのゆずぼんずあえ</p> <p>① ごはん</p> <p>④ かぼちゃのそぼろに</p> <p>③ </p>	<p>終業式</p> 
ひとくちメモ	<p>今日は、めひかりのから揚げです。目が青く光っていることから「メヒカリ」と呼ばれています。青森県から鹿児島県まで太平洋沿岸に広く分布していますが茨城県や福島県に接する常磐沖は全国有数の漁場です。</p> <p>ふんわりした食感がおいしいメヒカリは、皮が柔らかいことも特徴のひとつです。</p>	<p>今日のサラダに使われているロマネスコは、味はブロッコリー、食感はカリフラワーのようにコリコリしています。サンゴのような形が特徴で、世界一美しい野菜といわれています。ヨーロッパでは一般的な野菜で、パスタやピザ、スープの具材など様々な料理に使われています。</p> 	<p>給食のふりかけには様々な種類があります。すべて給食室で手作りしています。今日は、乾燥わかめを細かくして水で戻しツナと一緒に炒めて、ごまと塩を加えて作った「ツナわかめふりかけ」です。</p> <p>わかめには、カルシウムなどの無機質や、食物繊維が豊富に含まれています。</p>	<p>今年の冬至は12月22日の今日です。冬至は一年の中で最も日の出から日の入りまでの「昼の時間」が短く、夜が長くなる日です。冬至には、健康に過ごすためにゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。</p> <p>今日の献立は、冬至にちなんでかぼちゃのそぼろ煮とゆずぼんずあえです。しっかり食べて、寒い冬も健康に過ごしましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>3学期の給食は1月10日(火)から始まります。給食セットを忘れずに持ってきましょう。</p> </div> 	

12月の行事食

今年(ことし)は12月22日(にち) 冬至




冬至は、1年中(ねんじゅう)で昼間(ひるま)がもっとも短く、夜(よる)がもっとも長い日(ひ)です。この日(ひ)を境(さかい)に日(ひ)が長くなり、太陽(たいよう)の力(ちから)が復活(ふっかつ)することから「一陽来復(いちようらいふく)」ともいわれています。「一陽来復(いちようらいふく)」には、悪いこと(わるいこと)ばかりあったのが、ようやく(ようやく)回復(かいふく)してよい方(ほう)に向(む)いてくるという意味(いみ)もあります。

冬至(とうじ)にまつわる食べ物(たべもの)


かぼちゃ

冬至(とうじ)にかぼちゃ(かぼちゃ)を食べ(た)るとかぜ(かぜ)をひかない(ひかない)などのいい伝(つた)え(え)があります。昔(むかし)から冬(ふゆ)を乗り切(めく)るために、かぼちゃ(かぼちゃ)を食べ(た)てていました。




ゆず

冬至(とうじ)にゆず湯(ゆずゆ)に入(はい)る風習(ふうじゆ)があります。ゆず湯(ゆずゆ)に入(はい)ると、ひび(ひび)やあかぎれ(あかぎれ)が治(な)り、かぜ(かぜ)をひかない(ひかない)ともいわれています。



んがづく食べ物

冬至(とうじ)に「ん(ん)」がつく食べ物(たべもの)、かぼちゃ(かぼちゃ)(南(なん)瓜(か)、れんこん(れんこん)、にんじん(にんじん)、きんかん(きんかん)、うどん(うどん)などを食べ(た)ると運(うん)に恵(めぐ)まれる(め)るとい(い)います。



年越しそば

12月31日(にち)の大みそか(おお)に「そば(そば)」を食べ(た)るようになった(な)のは江戸時代(えどじ)頃(ころ)からとい(い)われています。年越し(としこ)そば(そば)には、別(べつ)名(な)として「みそかそば(みそかそば)」「つごもりそば(つごもりそば)」など(な)があります。年越し(としこ)にそば(そば)を食べ(た)るようになった(な)由来(ゆらい)には、いろい(いろい)ろ(ろ)な(な)もの(もの)が(が)あ(あ)ります。細(ほそ)く長(なが)い(い)形(かたち)から長(ちやう)寿(じゆ)につな(つな)がる(がる)とい(い)う(う)説(せつ)や、金(きん)銀(ぎん)細(さい)工(こう)師(し)が金(きん)粉(こな)を集(あつ)める(める)のに(のに)そば(そば)粉(こな)を使(つか)った(た)こと(こと)から、金(きん)を集(あつ)める(める)縁(えん)起(ぎ)物(もの)として(して)食べ(た)られる(られる)よ(よ)う(う)にな(な)った(た)とい(い)う(う)説(せつ)や、そば(そば)の持(も)つ(つ)健康(けんこう)効果(こうか)を期(きたい)して(して)食べ(た)るとい(い)う(う)説(せつ)など(な)が(が)あ(あ)ります。

