

# 給食たより

令和元年度  
文京区立昭和小学校

## 12月号

寒さが身にしみる季節となりました。疲れや栄養不足により抵抗力が落ちている時は、風邪をひきやすくなります。普段から手洗い、うがいをしっかりと行うとともに、バランスの良い食事や規則正しい生活を送ることを心がけ、元気で新年を迎えましょう。

○12月5日 タイ・ベトナム料理給食

ガパオライス（タイ）、フォー・ガー（ベトナム）、バナナ春巻き（タイ）、牛乳

○12月20日 冬至給食

かぼちゃやゆずを使用した料理を作ります。



○12月24日 クリスマス給食

12月の目標

食後は静かにすごしましょう。

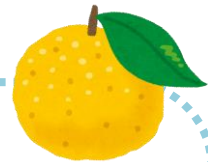
### 12月22日(日)は「冬至」です。

冬至は一年の中で一番太陽の位置が低く、日照時間が短い日をいいます。つまり、昼の時間が一番短く、夜の時間が一番長くなります。一年の中で太陽の位置が一番高く、日照時間が長い夏至と比べると、約5時間の差があるといわれています。冬至の日にかぼちゃを食べたり、柚子湯に入ったりすると、風邪をひかないといわれています。昔ながらの風習で冬を元気に乗り切りましょう。



日本で栽培されているかぼちゃは、大きく分けて「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類です。一般的に食べられているかぼちゃは「西洋かぼちゃ」で、ほくほくした食感と、甘味が強いのが特徴です。

かぼちゃは夏に旬を迎えます。夏に収穫したかぼちゃを保存し、作物の少ない冬至に栄養価の高いかぼちゃを食べて、無病息災を願います。



冬至にはなぜ『柚子湯』に入るのでしょうか。それにはいくつかの説がありますが、昔は、強い香りが邪気を払うと考えられていたため、冬が旬の、香りの強い柚子をお風呂に入れたという説があります。他にも、柚子（ゆず）＝「融通」がきく。冬至＝「湯治」。このような語呂合わせからという説などもあります。

昔の人は、旬の食材を使って、季節の節目を大切にしていたようです。