



今津 Lunch news



今年も、あと少しで終わりですね。今年の目標は達成できましたか。慌ただしく毎日が過ぎる師走ですが、たくさんの楽しい行事もあります。行事にはハレの日の行事食がつきものです。あなたの家にはどんな行事食がありますか？それぞれの家庭の行事食を楽しみつつ、規則正しい食生活を心がけ、良い状態で新年を迎えられるといいですね。今月は行事食についての紹介です。



12月22日(月)

大晦日

年越しに食べるものは？



冬至とは、1年で昼が最も短くなる日のことです。かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるといういい伝えがあるため、かぼちゃを食べる風習があります。冷蔵庫のなかった時代には保存のきくかぼちゃはビタミン源として貴重だったようです。

今年は17日(水)が冬至にちなんだ給食です。



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。

○そばの実が三角形をしているので邪気を払う

○そばは細くて長いので長寿になるように

○細工師が金粉を集めるためにそば粉を使うことから、「金を集める」という願いをこめてなどの色々な説があります。

地域によってはうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶり)を食べたりする風習もあるそうです。

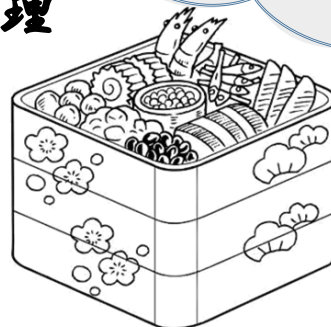
あなたの家は大晦日に何を食べますか？

給食の行事食(冬至)

12月17日(水)

- *ご飯
- *きびなごてんぷら
- (ゆず果汁を使ったタレがかかっています。)
- *豚肉とあつあげの煮もの
- *焼きかぼちゃの甘みつけ
- *牛乳

おせち料理



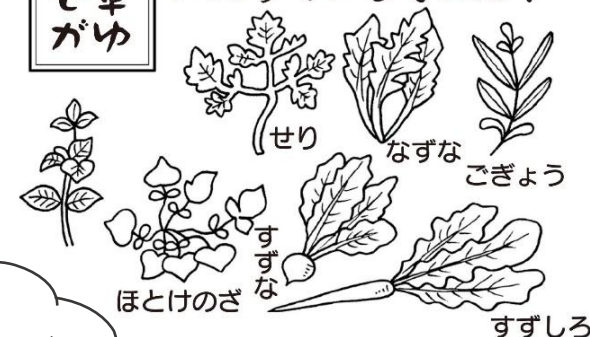
春の七草が入っているおかゆです。その年の無病息災を願って食べます。7つ全部言えますか？

人日(じんじつ)の節句

1月7日(水)

七草がゆ

に入っているものは？



七草がゆ
おせち料理
お正月の行事食

正月



もちをメインに色々な具材を入れた汁ものです。丸もち・角もち、すまし仕立て・みそ仕立て、あん入りのもちが入った雑煮、もちを入れない雑煮などもあります。

お節(おせち)料理は、元々は正月・端午の節句などの節日を祝うために食べられていたもののことです。その節日のなかでも一番大切な正月にふるまう料理が「おせち料理」として残りました。一年の健康を願ってさまざまな料理が入れられます。給食にも「ごまめ」「黒豆」「くりきんとん」などが出ます。

C-NET ジェンデル先生(フィリピン出身)の行事食を紹介します。

Jendell's Holiday Meal

X'mas Eve feast

Noche Buena

X'mas feast

Spaghetti Lumpia Fruit Salad Barbecued Pork

New Year's Eve feast

Media Noche

New Year's feast

Hamon de Bola 12 round fruits fruit salad

新年や家族の幸運を願って、ハムやチーズの形を丸くするそうです。(お金の形を表しているからだそう。) フルーツも丸い形のを☆シパスタやお米、おかずやデザートは食べきれないくらいたくさん用意するそうですよ。

