

12月給食だよ!

令和 2 年 12 月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場

今年も残り1か月となりました。寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、風邪をひきやすくなっています。体調を整えて、新年を元気に迎えましょう。



冬至を境に少しずつ昼が長くなります。この日は太陽が生まれ変わると考えられ、旧暦の起点とされていました。また一陽来復いちようらいふくにより、翌日から運が上昇すると考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、小豆で邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

長期保存できる!



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富!



病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミン C、ビタミン E を多く含んでいます。おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく!



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ばれることから食べられるようになりました。

● 旬の食材～大根(アブラナ科)～

大根は古くから栽培されており、各地で多様な地大根が作られています。現在、一般的に「大根」として売られているのは“青首大根”で、根の上部が薄い緑色をしており、甘味があって瑞々みずみずしいのが特徴です。先端部分は辛みが強いので、薬味の大根おろしに最適です。大根おろしには、でんぷんを分解して消化を助けてくれる消化酵素のジアスターゼや、殺菌作用のある辛味成分のイソチオシアネートが含まれています。捨ててしまいがちな葉の部分には、β-カロテンやビタミン C、カルシウムなどが豊富に含まれています。



食べ物クイズ(冬の料理編)

Q1 「牡丹鍋」とは、何肉を使った鍋料理のことでしょう?

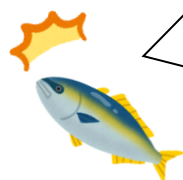
- ① 猪 ② 熊 ③ 鯨



肉の別称は、江戸時代までの獣肉食をタブーとしていた際に、隠語として使われていました。正解は①の猪。鯨は食べても良かったので、山鯨とも呼ばれていました。鹿は紅葉、馬は桜と表します。ウサギを1羽と数えるのも名残です。

Q2 11月下旬から富山湾で起こる「鰯起こし」とは、どんな現象のこと?

- ① 海水温の低下 ② 霰 ③ 雷



鰯という漢字は、利口で網にかけるのが難しいことから「魚の師」と書くとも言われています。正解は③の雷。冬の富山湾では、産卵のために南下している栄養満点な鰯を漁獲することができます。