

きゅうしょく だより 2023年 12月号

今年も残りわずかとなりました。この一年、元気に過ごせましたか？
大掃除やお正月の準備など、忙しい年の暮れですが、親子で元気に年を越せるように体調を万全にしましょう！

年末の風習

◆ 大掃除

「大掃除」の始まりは平安時代で、当時は「煤払い(すすはらい)」と呼ばれていました。毎年お正月にやってくる、各家に豊作や幸せをもたらす「年神様」をお迎えする前に一年間の汚れを払う目的で行われていました。江戸時代には、12月13日(旧暦)に江戸城で煤払いが行われるようになり、江戸の庶民がそれにならって自分たちの家の煤払いを行うようになりました。これが現在の「大掃除」に変化していったとされています。



◆ 年越しそば

大晦日にそばを食べる習慣は江戸時代からはじまりました。商家では、細くて長いそばを「家や財産が長く続きますように」という縁起物として毎月末に食べていましたが、やがて年末(大晦日)のみになるとされています。薬味のねぎにも意味があるとされ、疲れをねぎらう「労ぐ(ねぐ)」、祈るという意味の「祈ぐ(ねぐ)」、神職の「禰宜(ねぎ)」など、一年間の頑張りをねぎらい新年の幸せを祈るという願いが込められています。

家族みんなで大掃除をして、年越しそばを食べて、
素敵な新年を迎えましょう！



冬にとくに心がけたい生活習慣 ～年末年始を元気に過ごすために～

こまめに、しっかり手洗い！

十分な睡眠で身体を休めよう

まわりの人にうつさない心づかい



キッズチャレンジ クイズ

鍋に入れてもおいしい、
冬に旬をむかえる野菜はどれでしょう？



モグちゃんと一緒に学ぼう！ 子ども食育



給食だよりの
バックナンバーや
食育めいえなど
情報満載！



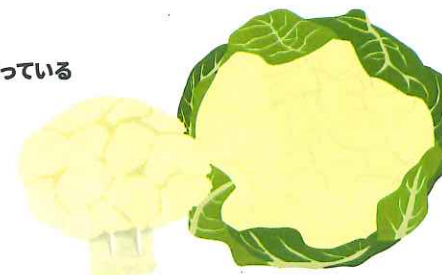
シダックス栄養士会
監修
発行：シダックス
2023年12月

© 2023 シダックス栄養士会 NO.2312

きせつの食べ物探偵団♪「カリフラワー」

選び方

- ・白いつぼみがぎっしりつまっている
- ・盛り上がっている
- ・重みがある
- ・切り口が茶色く変色していない



栄養素

ビタミンC(皮膚や粘膜の健康維持を維持する)

豆知識

カリフラワーをゆでるときには、小麦粉を水で溶いたものを茹で汁に加えると沸点が上がり、短時間でふっくら仕上がります。また、表面をコートするため、美味しさを閉じ込めることができます。



きせつの食べ物でかんたん料理

カリフラワーの カレーマヨ焼き

材料:2人分

カリフラワー	200g(1/3個)	カレー粉	2g(小さじ1)
薄力粉	1g(小さじ1/3)	マヨネーズ	45g(大さじ3・2/3強)
コーン(缶)	30g	ピザ用チーズ	30g
		パセリ粉	お好みで



- 1 カリフラワー(小房に分ける)は、薄力粉を溶いた水を沸騰させて3~4分ほど塩茹で(分量外)をしておく
 - 2 ボウルにコーンとカレー粉とマヨネーズを混ぜ合わせ、1のカリフラワーの水気を切って均一に和える
 - 3 器に2をよそい、チーズをちらしてトースターで焼き色をつける
- ☆お弁当の一品としても大活躍のレシピです。

お子様と一緒に作りたいおやつ

かぼちゃとバナナの スイーツボール

材料:直径3cm丸型14個分

カボチャ	80g	ホットケーキミックス	100g(1カップ弱)
バナナ	60g(大1/4本)	グラニュー糖	12g(大さじ1)



- 1 カボチャは種を取り、皮の硬い部分を取り除いたら、一口大に切る
- 2 ラップをして、電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、フォークで粗くつぶす
- 3 バナナは皮を剥き、フォークで粗くつぶす
- 4 2のカボチャと3のバナナとホットケーキミックスを厚手の袋もしくは、ボウルに入れて、粉っぽさがなくなるまでこねる
- 5 スプーンなどで3cmほどの大きさに丸めて、厚さ1~1.5cm程度につぶし、上からグラニュー糖をまぶす
- 6 クッキングシートに5を並べて、180℃に予熱しておいたオーブンで15分ほど焼いてできあがり



お子様に、バナナをつぶす作業や生地をこねる作業を手伝ってもらいましょう！

シダックス

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。お弁当にも活用できるおかずが満載！



公式サイト

© 2023 シダックス栄養士会 NO.2312

とう じ 冬至

12月22日ごろ

冬至は1年で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日。
今年は12月22日です。この日をさかいに日が長くなるので
「太陽の力が復活する日」という意味で、
日本では「一陽来復(いちようらいふく)の日」ともいいます。
一日一日、少しずつ日が長くなり、太陽が復活することを
むかしの人たちは待ちのぞんでいたのですね。
冬至は寒い時なので、身体を温めることをしましょう。



◆冬至の風習

冬至には、運を呼び込むためのさまざまな風習があります。
今年の冬至の日には、ご家族の幸せを願い、これらの風習を取り入れてみましょう。

(1) ゆず湯

日本では、冬至の日にゆず湯に入ると、「1年中風邪をひかない」とわれています。
「冬至」に「湯治(とうじ)」、「ゆず」に「融通がきく」をかけて「冬至にゆず湯」となったとか。
ゆずの香りで邪気を払い、ゆず湯に入ることによって心身を清めることにもなります。
また、ゆずは実るまでに長い年月がかかることから、長年の苦労が実るとの願いも込められています。
ゆず湯に入ることによって血行が促進され体が温まり、またゆずの香りでリラックス効果も期待できます。



ゆずを丸ごといれるときは、ところどころに爪楊枝などで穴をあけたり、
浅く切り込みを入れたりすると成分が出やすくなります。
輪切りや半分に切って入れる場合は、種を取っておいたり、
ガーゼの袋などに入れたりすると良いでしょう。



(2) 運盛り

冬至に「ん」のつくものを食べると運が呼び込めるといわれ、「ん」のつくものをお供える
「運盛り」という習わしに由来しています。
なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かてん、
うどん(うどん)など、「ん」が2つあるほうが効果的とされています。
この「運盛り」のなかでも、「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかずにひと冬過ごせる」
といわれています。野菜の少ない冬に、保存のきくかぼちゃを食べて栄養をとる
昔からのくらしの知恵でもあります。



(3) 冬至粥

冬至に食べる小豆粥。小豆の赤い色が魔よけになるといわれており、
冬至粥で邪気を払い運気を呼び込みます。
小豆粥のほか、赤飯、小豆団子を食べる風習もあります。



(4) いとこ煮

冬至には、かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地域もあります。
かたいものをおいおい(甥)入れて、めいめい(姪)煮込んでいくことから「いとこ煮」といいます。



監修:シダックス総合研究所

参照:「開運 年中行事はじめました」致知出版社発行

「子どもに伝えたい春夏秋冬 和の行事を楽しむ絵本」株式会社永岡書店発行

SHIDAX
未来の子供たちのために

©2023 シダックスフードサービス株式会社 No2312