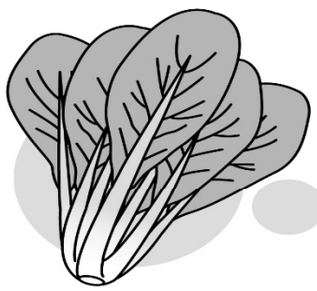
小山市立絹学校給食共同調理場

12月給食だより

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今月21日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯に漬かると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります

小松菜



東京都江戸川区の小松川付近が発祥の地であり、名前の由来にもなっています。白菜やキャベツと同じアブラナ科アブラナ属の野菜で、結球しない「ツケナ」の一種です。1年中栽培されていますが、本来の旬は冬で、別名「冬菜」「雪菜」「うぐいす菜」ともいいます。

アクが少なくて扱いやすく、ビタミンやカルシウム、鉄など栄養豊富で、給食にもよく登場します。主に関東地方で栽培されており、埼玉県が全国一の産地です（平成26年度）。発祥の地である東京都は全国4位で、近年では、福岡県や関西地方の出荷も増えています。

☆12月22日は前もって自分でえらんだケーキを食べます。☆

集計結果は・・・チョコレートケーキ136こ（福良小43こ、梁小49こ、延島小44こ）

いちごケーキ116こ（福良小37こ、梁小50こ、延島小29こ）

チョコレートケーキが人気のようですね。

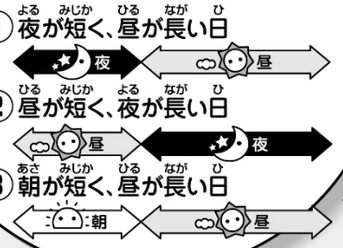
冬至3択クイズ

レベル★＝かんたん
レベル★★＝ちょっとむずかしい
レベル★★★＝とってもむずかしい

Q1 レベル★★

冬至は、毎年12月22日前後にありますが、1年のうち、もっとも何が短く、何が長い日のこと？

① 夜が短く、昼が長い日
② 昼が短く、夜が長い日
③ 朝が短く、昼が長い日



Q2 レベル★★

冬至に「ん」がつく食べものを食べると幸運につながるといわれますが、なぜカボチャを食べるの？

① 「ほんこん」とも言うから
② 「パンプキン」とも言うから
③ 「なんきん」とも言うから

Q3 レベル★★★

こんにゃくも冬至の食べものですが、からだの何を落とすといわれている？

① 砂　② 肉　③ 汚れ

Q4 レベル★★

赤い色は邪気をはらうとされ、冬至にこれでおかゆを作る習慣がある地域があります。どんな食べもの？

① トウガラシ　② あずき　③ にんじん

Q5 レベル★

この日は1年でもっとも寒さが厳しくなります。風邪をひかないようにと、何をお風呂に入れる？

① ゆず　② しょうぶ　③ 牛乳

こたえ　Q1＝②（昼は「太陽がよみがえる日」だと信じられ、この日以降から、昼の時間が少しずつ長くなる。）
Q2＝③（漢字で「南瓜」と書く。ほかに、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどんなど。英語では「パンプキン」[pumpkin]だが、冬至の習慣とは無関係。）　Q3＝①（「ようじ」ではなく「ようき」という言葉もある。）　Q4＝②（あずきかゆのほかに、あずき団子、赤飯など食べる地域もある。）
Q5＝①（しょうぶは、5月5日の端午の節句にお風呂に入れる。）