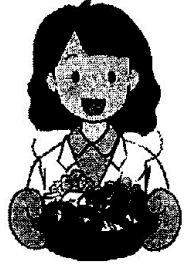


給食だより 12月

太田市立城東中学校

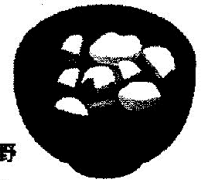
平成最後の年末を迎えます。一年で一番日が短くなる冬至があり、夜が長い季節となります。寒さも加わり、受験生がいるご家庭ではかぜをひかないようにと気を遣われることでしょうか。かぜの予防には、帰宅時の手洗いやうがいはもちろんのこと、人混みに出るときのマスクも有効です。そして、十分な休養と栄養のバランスのとれた食事をしっかりとることが大切です。

長い冬の夜、おなかがすいてしまったら…



受験勉強や宿題・読書をしていて、夜中におなかがすいてしまうこともあると思います。そんなときのために、体を温め、胃にやさしい夜食メニューをご紹介します

あったか豆腐すいとん 材料2人分



- 大根 (いちょう) …… 60g (中 1/8)
- にんじん (いちょう) …… 30g (小 1/6)
- さといも (半月) …… 60g (中 1～2個)
- 小松菜 (2cm) …… 30g (1株)
- 小麦粉 …… 45g
- 豆腐 …… 60g
- しょうゆ …… 大さじ 2/3
- 酒 …… 小さじ 1/2
- だし …… 500g

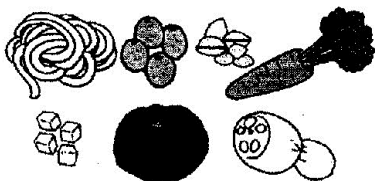
- ①だしをとる*。
- ②野菜を切り、鍋にだしを入れ、火の通りにくい根菜類から入れる(野菜は、冷蔵庫にあるもので使えそうなものなら何でもよいです)。
- ③すいとんを作る。ボールに小麦粉・豆腐を入れて混ぜ合わせる。ムラのないようによく混ぜるが、こねる必要はない(豆腐がなければ、水と小麦粉だけのすいとんでもおいしいです)。
- ④②が煮えたら、③のすいとんを摘み入れ(スプーンですくって汁に落とし入れるとよい)、調味し、最後に小松菜を入れて火が通ったら出来上がり。塩味が足りないときは食塩を加える。

※だしのとり方の例
鍋に昆布を入れて(0.5Lに5gくらい)加熱する。湯気がわいてきたら(60～70℃)、火を弱めしばらく煮出す。だしの味を見て昆布を取り出し、沸騰させる。かつお節(4g)を入れ火を止めて沈ませる。茶こしなどで節をこして完成。取り出した昆布は細く切って汁に入れてもよい。

冬至です! ～一陽来復～

一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境にして日が再び長くなっていくため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされ祝われてきました。日本ではこの日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

運盛り



陰の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされます。

冬至かぼちゃ



かぼちゃは昔の名前で「なんきん」。「運盛り」にも入るほか、夏にとれて長期間保存できたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬をのりきる栄養源になりました。

ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いで生まれた風習とされます。鮮やかな黄色と爽やかな香りが長く寒い冬の生活をリフレッシュします。