

ピアットだより

12月号

12月22日（土）は冬至です

冬至とは、北半球において1年間で太陽の位置が一番低くなる日で、日照時間が最も短くなります。夏至と日照時間を比べると、北海道の根室で約6時間半、東京で約4時間40分もの差があります。

1年で最も日が短いということは、翌日から日が長くなっていくということ。そこで、冬至を“太陽が生まれ変わる日”をとらえ、古くから世界各地で冬至の祝祭が盛大に行われていました。

中国や日本では、冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくることから、“陰が極まり再び陽にかえる日”という意味の「一陽来復（いちようらいふく）」といて、冬至を境に運が向いてくるとされています。

～冬至の時に食べる物～

冬至には、にんじん、大根、レンコン、うどん、ぎんなん、きんかんなどの「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。それは、「ん」のつくものを“運盛り”といい、縁起を担いでいたためです。また、「いろはにほへと」が「ん」で終わることから、一陽来復の願いも込められています。

その他、冬至はかぼちゃを食べることで有名です。それは何故かということ、かぼちゃを漢字で書くと南瓜（なんきん）と書き、「ん」がつくことから運盛りのひとつとされているからです。また、陰（北）から陽（南）へ向かうことを意味していたり、夏（陽）の食べ物を冬（陰）に食べると陽の気を取り入れられると考えられ、縁起の良い食べ物とされていました。かぼちゃはビタミンAやカロテンが豊富なため、風邪の予防にも効果的！本来の旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養を取る為の知恵でもあるのです。

オススメ運盛りメニュー

★いとこ煮



<材料>(1人分)

かぼちゃ50g 醤油1.5g
小豆10g みりん1.5g
砂糖2.25g 塩少々

1. かぼちゃは角切りにする。
2. 小豆を洗って4から5倍の水を入れて弱火にかけ、煮立ったら一度お湯を捨てる。
3. 再び水を入れ、1、2回さし水をしながらか弱火で柔らかくなるまで煮る。
4. 調味料とかぼちゃを入れ、柔らかくなるまで煮る。
5. 塩で味を調べて完成。

★五目うどん



<材料>(1人分)

うどん(ゆで)180g レンコン6g
鶏もも肉25g だし汁200g
油揚げ5g ★みりん18g
大根12g ★醤油15g
小松菜8g ★塩0.5g
人参6g

1. 鍋にだし汁を入れ、強火にかける。
2. 沸騰したところに鶏もも肉、油揚げ、大根、人参、レンコンを入れる。
3. 野菜が柔らかくなったら★を入れ、小松菜を加える。
4. 茹でたうどんを器に盛り、3をかけて完成。

冬至はクリスマスのルーツ？

クリスマスは、今から約2000年ほど前に生まれたとされる、“イエスキリストの誕生を祝う祭り”でした。しかし、キリストの誕生日に関する記録が残されていない為正確な日付がわからず、はじめは様々な日に祝っていたとか・・・。

こうして年月が経ち、ローマでは12月25日を冬至とし“太陽神の誕生日”と決めました。

イエスキリストは「正義の太陽」などと呼ばれていることから、教会はこの祭日を利用して、イエスキリストの誕生を祝う「クリスマス」として定めたそうです。



季節のおいしい食材～白菜～

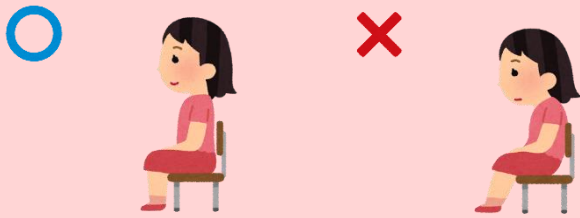


霜が降りることで甘味がギュッと増して柔らかくなる白菜は、寒さが厳しくなるこの時期には欠かせない野菜のひとつです。冬場には欠かせないスープや鍋物などに使用すれば、水に流れ出た栄養分もしっかりと摂取することができます。

今月のPickup!!～給食時間の過ごし方～

2018年も残りわずかとなってきましたが、皆さんはこの1年間を振り返っていかがでしたか？今月のPickupでは、皆さんが、この一年間どのように給食の時間を過ごしていたか振り返ってみたいとおもいます♪

①正しい姿勢で食べられましたか？



猫背になると胃が潰れ、消化が悪くなってしまいます。背筋を伸ばし、机に対してまっすぐ座りましょう。

③お碗を正しく持っていますか？



親指をお碗のふちにつけ、指を揃えてお碗の底を支えましょう。

②お箸を上手に使えていますか？



お箸をきちんと持って上手に使うことができると、食事がしやすくなり、見た目も美しくなります。

こんな使い方もマナー違反です！



その他にも・・・

- ✗口に食べ物が入ったままおしゃべりをする
- ✗周りの人とふざける
- ✗食事中に席を立つ
- ✗食事中にふさわしくない話をする



食事のマナーとは、一緒に食事をする人たちが、気持ちよく、楽しく食事をするための心配りです。正しいマナーを身に付けて、楽しく美味しく食べましょう！

●配膳の時も気を付けましょう！

配膳するときは、主食のご飯を左前、汁物を右前に置きます。このように、食器を正しい位置に配膳すると見た目もよく、スムーズに食べることができますよ！



～世界のLOCALFOOD～



あっという間に2018年も最後のひと月となりました。皆さまこの1年はいかがでしたでしょうか？



フィンランド
(Finland)



12月といえば、大人も子どもも楽しみにしている冬の大イベント「クリスマス」がありますね！そこで今回はクリスマスにちなんで、サンタクロースが住んでいることで有名な“フィンランド”の郷土料理についてご紹介します♪

フィンランドではよくサーモンを食べていますが、その中でも伝統的な家庭料理として知られているのが「ロヒケイト」と呼ばれるクリームスープです。じゃがいもと人参、玉ねぎを軽く炒めてから、角切りにしたサーモンを加えてコンソメベースのスープで煮込みます。沸騰してきたら牛乳とレモン汁を加え、塩胡椒で味を整えて完成。最後にお好みでディルを加えます。

牛乳のほっとする甘味が冬の寒い時期に嬉しい一品です♪