



令和2年 12月分献立表

(給食実施回数 17回)

北本市教育委員会  
北本市立宮内中学校

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名 (主に体をつくる食品, 主にエネルギーのもとになる食品, 主に体の調子を整える食品, 調味料他), アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生), エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows include items like ツイストパン, ラザニア, カレーピラフ, etc.

Table with columns: 献立, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g), アレルギー表示. Rows include items like ツイストパン, ラザニア, カレーピラフ, etc.

冬至  
献立

今月の北産野菜の使用予定 「人参・ねぎ・キャベツ・里芋・大根」

Table with columns: 12月の平均摂取量, エネルギー. Values: 830, 31.9, 15.4%, 830kcal.

季節のたより ~ 冬至 ~

「冬至」は二十四節気の1つで、日照時間が最も短くなる日を言います。この日を境に日が伸びるため、かつては冬至を1年の始まりの日としていました。冬は食料も手に入りにくくなり、生命の源である太陽の恵みを受けることができなくなるため、人々は生活に不安を感じていました。そこで、夏にとれ、野菜の少ない冬まで保存が効くかぼちゃを食べたり、その香りに邪気をはらう力があると信じられているゆずを浮かべたお風呂に入ったりするなどして1年の無病息災を祈るようになったと言われています。

冬至にまつわる食べ物

南瓜
冬至には、「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼びこめると言われていて、南瓜(なんきん)もその1つです。また、南瓜を食べると中風(脳卒中)などによる半身不随や手足のまひなどにならない、風邪をひかないという言い伝えがあります。
南瓜には、体内のナトリウム(塩分)を排泄するカリウム、抗酸化ビタミンと言われるビタミンC、E、βカロテンや食物繊維なども豊富に含んでいます。皮膚の粘膜を強くしたり、体を温めたりする作用があります。

ゆず
柑橘系の中では最も寒さに強いとされていて、日本各地で栽培されています。7月ごろに青い実(青ゆず)に、11月ごろに黄色い実(黄ゆず)になります。
皮の栄養価が高く、ビタミンCが豊富です。また、ゆずの香りはいろいろな成分から成り立っていますが、その中のひとつ「リモネン」は交感神経を活性化させ血管を広げると言われていて、リラックス効果が期待できます。

21日の給食に「南瓜の味噌汁」と「ぶりの幽庵焼き」を提供します。
※幽庵焼き・・・江戸時代の茶人、北村祐庵が創案した料理。ゆずの果汁や醤油、みりんなどの調味液で漬けた魚を焼いたもの。

(参考文献)
HP「暮らし歳時記」「日本文化いろは辞典」「四季の美」「ワゴコロ」和楽「日本の食べ物用語辞典」「一般財団法人 日本educe食育総合研究所」

都合により食材や献立を変更することがありますので、ご了承ください。アレルギー表示義務7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)について記載してありますが、同一ラインで製造している商品についてのアレルギー表示は記載してありません。献立担当 北本市学校栄養士会