



# 給食たより

あっという間に12月を迎え、今年も残すところあとわずかとなりました。

皆さんにとって、この1年はいかがでしたでしょうか？

年末の慌ただしさの中でも、しっかり栄養と睡眠をとり元気に過ごしましょう！



12月22日「冬至の日」



大晦日 年越しそばの由来

12月22日は「冬至の日」とされています。大晦日と言えばみなさん年越しそばを食冬至とは、1年の中で昼の時間が一番短く、べる人が多いのではないでしょうか？夜が一番長くなる日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。かぼちゃは風邪を引きにくくするビタミンがたっぷり含まれており、ゆず湯には体を温めてくれるだけでなく、香りによるリラックス効果も期待できます。ご家庭でも、ぜひ冬至の風習を楽しんでみてください。

江戸時代から細く長いそばの形にちなんで、「細く長く生きられますように」という長寿の願いが込められています。そんな年越しそばですが、実は地域ごとに年越しそばには違いがあります。



冬の定番！お鍋料理！



寒さが続くこの季節ですが、お鍋は体を温めるのにぴったり！！お鍋料理のルーツは縄文時代にさかのぼり、火を通すことで固い食材を柔らかくし、栄養もまるごと摂れる知恵が現代にも受け継がれています。今では、定番の寄せ鍋やキムチ鍋、豆乳などバリエーション豊富で、家族や仲間と囲むお鍋は、心も体もぽかぽかにしてくれます。

## ～全国の年越しそば～

北海道	鴨南蛮そば
東北地方	そばと一緒にニシンを食べる
関東地方	シンプルなかけそば
関西地方	昆布や油揚げをトッピング
中国地方	エビ天や鯛をトッピング
四国地方	うどんを食べる家庭もある
九州地方	甘めだし汁と丸天をトッピング
沖縄地方	沖縄そば

