

# きゅうしょくだより

2022年  
12月号

冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。  
おでん・すき焼き・水炊き・具がたくさん汁物など鍋物がおいしい季節です。  
体のしんから温まる食事をしながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。たくさん食べて、風邪に負けない体をつくりましょう。



毎年、秋から冬にかけて、ノロウイルスを原因とする「嘔吐」「下痢」「腹痛」などが流行します。原因として、食材を食べての食中毒と、人から人への感染症のケースがあります。

- ・感染予防の基本は「手洗い」です。腕から指先までしっかりと丁寧に洗いましょう。
- ・調理をするときはよく加熱をしましょう。(中心温度85度が1分以上)
- ・感染した便や嘔吐物などを処理するときは、マスクや手袋を着用し直接触れないようにしましょう。

体調がよくないときは、病院で診察を受け、保温、安静、水分補給、十分な睡眠、室内の湿度に気を配りましょう。

## 風邪をひいてしまったら…

まずは、温かい飲み物などを飲んで体を保温し、栄養をつけ、十分に休養、睡眠をとり体力を回復させましょう。

**熱があるときは？** 水分を多くとります

**咳が出るときは？** のどごしの柔らかい料理、とうふや茶わん蒸しなど

**鼻が詰まっているときは？** ○

**のどが痛いときは？** ○

**下痢のときは？** × 固形物や、逆に水っぽいもの (のどを詰ませやすい)

なめらかで口当たりの良いもの

カレー粉や刺激の強いもの

温かく調理したもの  
消化の良い食品を柔らかく煮たもの

冷たいものや香辛料  
脂や繊維の多いもの

ヨーグルトなどの乳製品 (胃腸を刺激する)

**食欲がないときは？** 熱が高い時や吐き気がある時など、食欲がなくなってしまう場合がありますが、何も食べないでいると体がどんどん衰弱してしまいます。食べられるものから少しずつでも食べられるようにしましょう。

野菜などをたくさん使ったポタージュやスープ類 (胃にやさしく栄養価も高い)

まだまだ安心できない生活環境ですが、大切なのは体力づくり。それに必要不可欠なのは、何といても食事です！

\* .. \* .. \* .. \* .. \* .. \* .. \* .. \* .. \* .. \* .. \* .. \* .. \*

## 冬至

二十四節気のひとつである「冬至」の日は、一年のうちで一番、日が短い日。この日を境に徐々に日がのびていきますが「運」を上昇させる大切な日でもあります。

「ん」がつく食べ物」は邪気を払うので、「南瓜(なんきん)」を食べることが吉とされています。また、柚子湯に浸かり体を温めることも冬至ならではの慣し。ゆずの香りを味わってください。

## レシピ ほうとう汁

今年(2022年)は12月22日です。昼と夜の長さが同じになる日を冬至と言います。風邪の予防や体力回復、冷え性などに効果があるとされている食材です



### 材料 (幼児1人分)

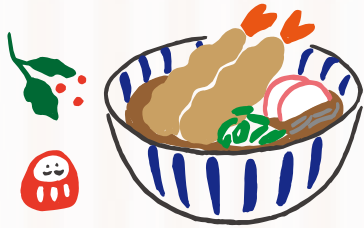
- ほうとう・・・40g
- たまねぎ・・・10g
- 豚肉・・・10g
- こんにゃく・・・10g
- かぼちゃ・・・20g
- ねぎ・・・5g
- だいこん・・・10g
- かつおだし・・・0.5g
- にんじん・・・5g
- みそ・・・6g



### 作り方

- 1 豚肉は3cm幅に切る。
- 2 大根・人参は皮をむいて5mm厚のいちょう切り、玉ねぎは皮をむいて1/4に切り、薄切りにする。
- 3 かぼちゃは、2cmくらいの厚さのいちょう切りに。
- 4こんにゃく1.5mm幅の薄切りにし、下茹でしておく。
- 5 鍋にだしと豚肉を入れて火にかけて、沸かしてアクを取り除く。
- 6 5にかぼちゃ以外の具を入れ、大根が少し透き通るくらいに火を通す。
- 7 かぼちゃを加え、火が通ったら味噌を溶き入れる。
- 8 最後にほうとう麺を入れる。

# 年越しそば



地域によって異なる「年越しそば」、縁起が良いとされる具材は？

年末になると、年越しそばにどのような具材を入れたらよいか悩む人も多いのではないのでしょうか。実は年越しそばの具は地域によって定番が異なります。おいしくて、しかも縁起がよい具材のバリエーションを知って、毎年の年越しそばを楽しみましょう。

## 年越しそばの意味

### 「長寿の願い」

「そばのように細く長く生きられますように」という願いをこめて。

### 「無病息災」を願う

ソバは風雨にさらされても、日光を浴びるとすぐに元気になることから。

### 「厄を落として新年を迎えられるように」

細くて切れやすいそばは、今年の苦労や不運をきれいに切り捨てる！

### 「お金を引き寄せるように」

金銀細工師が金銀の粉を寄せ集めるためにそば粉を用いていたことから。



## 年越しそばには地域差がある

年越しそばは日本全国に共通の風習ですが、実は地域によって、麺や具材に微妙な違いがあります。例えば、新潟県ではそば粉のつなぎに海藻の『ふのり』を使った『ふのりそば』、沖縄県ではそば粉を使用しない『沖縄そば』を食べるのがポピュラーです。

## 地方で見かける珍しい具

地方では、珍しい意外な具材を入れることがあります。気になる具材があれば、次の大晦日にチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

## よく使われる具

味がそばや汁に合うだけでなく、縁起のよい食材が選ばれることが多いようです。ここからは、その中でも代表的な三つの具と、その意味について紹介します。

### ▶長寿のシンボル「海老」



醤油の味が濃い汁との相性もぴったり。スタンダードなのは、『天ぷら』『かき揚げ』などの食べ方。海老は昔から長寿のシンボル。腰が曲がっていることから、長寿のイメージを連想させます。自分や大切な人の長生きを願いつつ、おいしく食べられる定番の具材です。

### ▶労をねぎらう「ネギ」



歯ごたえのある薬味として、細かく刻むのが一般的な食べ方。免疫力を高める成分もあるため、風邪を引きやすい年末にぴったりの具材。「労をねぎらう」という意味もこもっています。年越しそばを食べながら、1年をのんびりと振り返るのも風情があってよいですね。

### ▶金運や仕事運に「油揚げ」



おいしい汁の味がしみ込む『油揚げ』。商売繁盛・豊作などのご利益があるとされる神様・お稲荷さんの好物ということから、縁起のよい食材として親しまれてきました。油揚げがのったそばは、きつねそばと呼ばれ『金運』『仕事運』の上昇を願って食べられています。

▶**福井県では「大根おろし」** 福井県では、風味の強い冷たいそばに『大根おろし』を添えた、『越前おろしそば』を食べるのが一般的。大根おろしは、厄を落とす縁起のよい食材でもあります。心と体のコンディションをしっかり調整して、爽やかに新年を迎えられるでしょう。



▶**近畿地方では「鶏肉」** 近畿地方では、かしわと呼ばれる『鶏肉』をトッピングしたそばを食べるのが通例。鶏肉のジューシーなだしが、さっぱりとしたそばに絡まります。かしわの呼び名は、柏の葉っぱと鶏肉の色合いが似ていることが由来。柏は次の芽が出るまで葉が落ちないことから、家系の存続などの意味があるとされています。また、ニワトリは1日の始まりを告げるため、1年の始まりを迎える年越しに食べられるようになったという説もあるようです。



▶**北海道や京都で食べられる「ニシン」** 北海道や京都で食べられるのが『ニシン』ののった年越しそばです。醤油よりも、だしに塩味を加えた、あっさりとした味わいの汁によく合います。ニシンは、語呂合わせで『二親』という漢字を当てることができ、『夫婦円満』『子孫繁栄』を願う意味があります。家族みんなでそろって食べるなら、ぴったりの年越しそばといえるでしょう。



## レシピ

## ひんのベ汁



長野県の郷土料理です。寒い日には是非試してくださいね

### 材料 (園児 1人分)

中力粉	15g	油揚げ・ねぎ	各5g
水	10g	にんじん	5g
だいこん	10g	みそ	6g
じゃがいも	15g	かつおだし	0.5g
はくさい	25g		

### 作り方

- 1 中力粉に水を入れ、練って休ませておく。
- 2 他の材料で汁を作り、煮立った汁の中に、休ませておいた①を細く伸ばしてひっぱりながら一口大ずつ入れて煮込む。

\*すいとんの丸いものに対して平べったい感じです。  
\*中力粉を使うので、ツルツルとした食感です。

