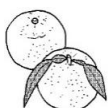


今年も、あっという間に、残り1ヶ月となりました。  
今年みなさんにとってどのような年でしたか？  
最近寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、風邪をひきやすくなっています。体調を整えて、新年を元気に迎えられるようにしましょう。



ゆず



## ～冬至と食べ物～

かぼちゃ

今年は

12/22



冬至は、1年のうちで昼間が最も短く、夜が最も長い日です。

冬至をすぎると次第に日が長くなります。冬至には、「ん」のつく食べ物を食べる風習があります。かぼちゃ（なんきん）の他、ほうれん草、ぽんかん、こんにやく、かんてん、ぎんなん、にんじん、ごぼう（関西地方の方言：ごんぼ）、こんぶ、うどん、れんこん、だいこん等です。又、ゆずは風呂に入れてゆず湯にします。

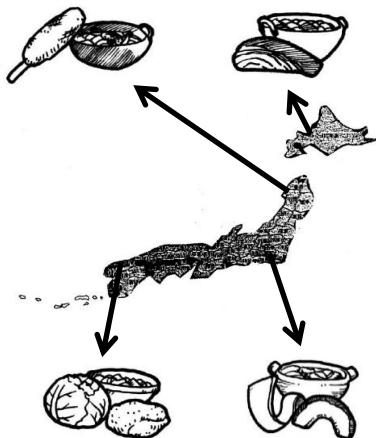
今年の冬至は12月22日（金）です。この日の献立に「かぼちゃとベーコンのソーテー」が登場します。お楽しみ献立と同時に、冬至を感じながら食べてもらえることを願っています。

## 日本各地のなべ料理を調べてみよう

冬の到来で寒い日が多くなってきました。寒くなってくると、夕食に「なべ料理」を食べるといふ家庭もありますね。このなべ料理、土地によっていろいろな種類があるようです。代表的な「なべ料理」をみてみましょう。

### 秋田：きりたんぼ

きりたんぼとは、すりつぶしたごはんを杉の木で作った棒に巻きつけて焼いたもので、冬の保存食です。これを鶏肉やしめじなどと一緒にしょうゆベースのだしで煮込んで作ります。



### 北海道：石狩なべ

昆布だしとみそをベースに新鮮な鮭と大根、玉葱、こんにやくなどを煮込んで作ります。  
鮭を丸ごと食べつくすことができる豪快な料理です。

### 福岡：水炊き

だしを鶏ガラから取り、メインの野菜はキャベツで、ほかに季節の野菜を加えます。水分が出て味が薄くなるため、白菜は入れません。

### 山梨：ほうとう

ほうとうとは、きしめんのような形のうどんのことです。  
これを、かぼちゃや白菜と一緒にみそをベースに煮込んだ料理です。



2学期の最終日：12月22日はお楽しみ献立です。  
いつもより少しおしゃれな料理が並びます。お楽しみに！

