



給食だより

令和6年12月
栄養士 照屋恵美

冬至

トゥンジージュシー



昔は、豚の三枚肉の煮つけに、田芋や里芋などの芋類を混ぜた雑炊)でした。現在は、芋類は別にして、ウムニーにして副菜にお供えする所が多いです。

冬至とは、一日の日照時間が一年で最も短くなる日です。それは、北半球のなかで太陽が一番低く回るためです。「一日で最も日照時間が短くなる・・・」という事は、翌日からまた、日に日に一日が「長くなる」とも言えます。そのため、冬至を境に「生まれ変わる」と捉える文化もあり、沖縄では「トゥンジーショージャチ（冬至正月）」、全国的には「一陽来復（いちようらいふく）」とし、お祝いをしてきました。冬至を境に「明日からは運気が日に日に上がってくる（運氣上昇!）」の日だそうです。

全国的には冬至の日に南瓜の煮物を食べたり、柚子風呂に入ったりします。沖縄では、「トゥンジージュシー（豚肉や田芋・甘藷などを加えて炊き込む）」を作り、仏壇などにお供えし、家族の健康を祈願します。

また、冬至のころの冷え込みを「トゥンジービーサー（冬至寒）」といい、冬の到来を感じさせます。

冬至の日には、トゥンジージュシーと温かい汁物で体を温め、寒い冬を乗り切っていきましょう！

旬野菜で寒い冬をのりきろう！

旬の野菜

大根・かぶ・にんじん



生でも煮ても使える
万能野菜です

ブロッコリー



ビタミンCが
豊富です



ねぎ
身体を温め、
疲労回復に
効果が
あります

白菜 ほうれん草



霜にあたるとぐっと
甘く美味しくなります

れんこん



食物繊維が豊富
でビタミンCを多く
含みます



あったかシチュー鍋



材料・・・白菜 人参 長ネギ しめじ 牛乳
ブロッコリー ウインナー
シチュールー

作り方

- ① 白菜は芯と葉に分けて一口大にカット
- ② 人参はいちょう切り、長ネギは1cm長さの斜め切り、しめじとブロッコリーは小房に分ける。ブロッコリーの芯は輪切り。ウインナーは斜めに切り。
- ③ 鍋に、水、白菜の芯、ブロッコリーの芯、人参、長ネギを入れて火にかけ、少し柔らかくなるまで煮る。
- ④ いったん火を止め、ルーをすこしずつ入れながら溶かし、牛乳を加え、再度火にかける。
- ⑤ 煮だったら、残りの具材を加えて、ひと煮たちしたら火を弱め、具材が柔らかくなるまで時々混ぜながら煮る。(具材はなんでもOKです)

★旬の野菜たっぷりですべて身体を温め免疫力アップ！！

年越しソバを 食べる意味

年越しソバで、「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福」を願います。



沖縄そばで長寿と幸運を祈願！



一年の最後の日、大晦日に食べるのが「年越しそば」ですが、沖縄では沖縄そばが一般的ですね。年を越す前に食べないと金運が悪くなるという言い伝えもあるそうです。

一年中で一番夜が長い日ですので、家族揃って年越しそばを食べて新たな年を迎えましょう！

給食では、12月27日に年納めの沖縄そばをみんなで頂き来年の健康を祈願したいと思います。

窒息をおこしやすい食品・食品例の要因

注意が必要な食材

文部科学省「教育保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」では、窒息につながりやすい食べ物や調理方法などについて詳しく定められています。

使用を避ける食材



0歳・1歳は提供を避ける食材



調理や切り方を工夫する食材

●弾力性・繊維が固い

- 糸こんにゃく・しらたき(1センチに切る)
(こんにゃくは糸こんにゃくに食べる)
- ソーセージ(縦半分にする)
- えのき・しめじ・まいたけ(1センチに切る)
- わかめ(細かく切る)



●飲み込みづらい

- 鶏ひき肉のそぼろ煮(豚肉と合いびきで使用、またはかたくり粉でとろみをつける)
- ゆで卵(細かくし、何かと混ぜて使用)
- 煮魚(やわらかくしっかり煮込む)

食べさせるときに特に配慮が必要な食材

●飲み込みづらい

- ごはん、パン類、ふかし芋・焼き芋、
- カステラ(水分を取ってのどを潤してから食べる、詰め込みすぎずよくかむ)



果物

●細かくなっても固さや切り方によってはつまりやすい

- りんご、梨(離乳食完了期までは加熱して提供) 柿(離乳食完了期まではりんごで代用)