



令和6年12月分

きゅうしょくだより



【旬の食材】 ※太字は、「まつやまのうりんすいさんぶつぶらんどにんていひん」です。

かぼちゃ、きゃべつ、はくさい、れたす、みつば、しゅんぎく、ほうれんそう、こまつな、きょうな、たかな、あおねぎ、しろねぎ、だいこん、にんじん、かぶ、さといも、いちご、かき、きういふるーつ、うんしゅうみかん、ベにまどんな、はれひめ、いよかん、でこぼん、あまくさ、れもん、ぶんだん、まつやまあぼかど（ふえるて、ぴんかーとん）いか、かれい、さば、たちうお、はまち、ぶり、ひらめ、まつやまひじき、せとうちのぎんりにぼし など

【食育】

「和食:日本人の伝統的な食文化」のユネスコ無形文化遺産登録日（12月4日）

平成25年12月4日に和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、11周年を迎えます。
※無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化であって、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているもののこと。

【行事食】

冬至(とうじ)（12月21日）

1年の中で最も昼の時間が短く、夜の時間が長い日のことです。



「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」

上記のことわざは、栄養のあるかぼちゃを食べて、寒さが増す冬に備えようという昔の人の知恵です。

また、冬至には「ん」のつくものを食べると運がつくといわれたため、かぼちゃ（別名なんきん）を食べるようになりました。

その他、かぼちゃは保存が効くため、長寿の願いも込められたとされています。

…「ん」のつく食べ物（例）…



かぼちゃ（なんきん）



にんじん



れんこん



だいこん など

（参考：農林水産省 HP）

（裏面に続く）

大晦日(おおみそか)(12月31日)

大晦日に食べられる「年越しそば」。年越しそばは、江戸時代に始まった習慣で、大晦日の夜の祝膳の一つだったそうです。現在では、蕎麦が細く長いことから、そばのように細く長く、長寿を祈って食べるようになったといわれています。また、他の麺類に比べて切れやすいため、苦労や厄災を断ち切るという意味もあります。

寒さが増し、風邪やインフルエンザ等も流行する時期となりますので、バランスのよい食事をとり、健康にお過ごしください。

(基本情報作成：松山市保育・幼稚園課)