



きゅうしょくだより

令和4年(2022年)12月 牧野小学校

セレクトデザート

12月22日(木)

- ・ガトーショコラ
- ・スイートポテト
- ・ぶどうゼリー



体ぽかぽか根菜たっぷり和風カレー

～給食のこんだてより～

2022年も残りわずかとなりました。寒さもだんだんと厳しくなって、空気が乾燥してきて、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。うがいや手洗いをし、予防をしましょう。また、冬休み中も、生活リズムがくずれないように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

き 気をつけたい ふうやす 冬休みの生活習慣

ねが こ 願いが込められている おせち料理

バランスよく 3食を食べる

適度な運動をする

手洗い・うがいを

人ごみを避ける

早起き早寝を心がける

冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使っていかに手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。

「おせち料理」は、もともと節日に神様に供えるものでした。旧暦の季節のかわり目を「節句」ということから、その時にお供えた料理を「おせち料理」といい、のちに正月のみに出されるようになりました。おせち料理には、健康や長寿、子孫の繁栄、豊作などの願いが込められています。



おせち料理に込められた願いや意味

<p>くろまめ 黒豆</p> <p>まめに暮らせるように</p>	<p>ごまめ (田づくり)</p> <p>五穀豊穰(作物の豊作)を願って</p>	<p>かずのこ</p> <p>子孫繁栄(子宝に恵まれるように)を願って</p>
<p>えび</p> <p>長寿を願って</p>	<p>きんとん</p> <p>金運を呼ぶ縁起物として</p>	<p>こぶ巻き</p> <p>「喜ぶ」という言葉の「こぶ」から縁起物として</p>

3学期の給食は1月11日からです。

ぶりの照り焼き、黒豆、田づくり、雑煮の正月料理が出ます。



- ざいりょう 材料(5人分)
- 鶏肉(1.5cm角) 100g
 - 玉ねぎ(たんざく切り) 150g
 - 人参(いちよう切り) 75g
 - れんこん(いちよう切り) 75g
 - ごぼう(ななめ切り) 50g
 - 白ねぎ(ななめ切り) 50g
 - うす揚げ(たんざく切り) 50g
 - ごま油 適量
 - 塩 2g、こしょう 少々、赤ワイン 5g

枚方市学校給食コンテストの入賞
献立です。樟葉小学校の児童が考えてくれました。冬が旬の野菜を使い、れんこんのこりこり感も楽しめます。うどん屋さんのカレーうどんをヒントに油揚げも入れて、体の温まる献立を考えてくれました。

- 削り節 20g、水 400cc (だし 400cc)
- 調味料
- ウスターソース 10g、濃厚ソース 10g
 - トマトケチャップ 10g、こいくちしょうゆ 10g
 - とりからスープ(ペースト) 25g、カレー粉 4g
 - チャツネ 5g、りんごピューレ 10g、

- さとう 少々、みりん 10g
- 米粉 20g

《作り方》

- ①うす揚げは油ぬきしておく。
- ②なべにごま油を入れて鶏肉を炒め、しお・こしょうをし、赤ワインを入れてさらに炒める。
- ③そこに玉ねぎ、人参を入れて炒め、れんこん、ごぼう、白ねぎも入れてさらに炒める。
- ④だしを入れて沸とうさせ、あくをとり、うす揚げ、の調味料を入れて煮こむ。(カレー粉は、だしで溶いてから入れる)
- ⑤具材がやわらかくなれば、水溶性米粉を入れてよく煮込んでできあがり。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。