

じょ《だまり

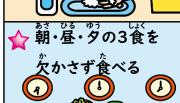
れいわ ねん がつ 令和5(2023)年 I 2 月

※おうちの人と一緒に読みましょう。

う年も残りわずかとなりました。寒さもきびしくなり、体調をくずしやすい季節です。しっかり栄養をとって、 からだ うご めんえきりょく たか いかやす ちゅう げんき す しょくじ えいよう 体を動かし免疫力を高めましょう。冬休み中も元気に過ごすために、食事から栄養をしっかりとって、 できど うんどう じゅうぶん すいみん こころ 適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしてくださいね。

を元気に過ごすための





こまめに手を







【タレ】

またね(豆・たこ・ねぎ)チヂミの かき揚げ

~給 食のこんだてより



さいりょう にんぶん 材料 (5人分)

みずに だいず あら きざ 水煮大豆(粗く刻む) 50a たこ(うす $\hat{\overline{y}}$ り $\hat{\overline{z}}$ な1cm $\hat{\overline{p}}$) 75g たまねぎ(うす切り) 100g が 青ねぎ(小口切り) 25g 談 米粉 50g でんぷん 澱粉 25g 揚げ流 適量

こいくちしょうゆ 小さじ 1/2 さとう少々

※酢 小さじ 2/3 ごま油 少々

《作り方》

①★の材料を全て混ぜ合わせる。

②一口大にして 165℃~170℃の油できつね色になるまで揚げる。

③フライパンに【タレ】の調味料を入れて、馴染むまで加熱する。

42に3のタレをかける。

またねチヂミは、令和4年度枚方市学校給食コンテスト「おかわりしたくな まめりょうり ゆうしゅうしょうさくひん くずはにしょうがっこう じどう かんが りょうり る豆料理」優秀賞作品で、樟葉西小学校の児童が考えてくれた料理です。 またねの「ま」は<mark>ま</mark>め(大豆)、「た」は<mark>た</mark>こ、「ね」は<mark>ね</mark>ぎのことです。^^べた人 が『<mark>また</mark>作って<mark>ね</mark>』と言いたくなるような料理を考えてくれました。

**・
・ たいきょう はずか おき場げにアレンジして提供 静しいので、かき場げにアレンジして提供

バラエティーに富んだ「お雑煮」

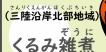
あたら とし はじ りょうけつ りょうり ぞうに しょうがつ がしい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月 りょうり かきく 料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。また、雑煮 は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、 実にさまざまです。



おきなわけん もともと ぞうに た 沖縄県には、元々お雑煮を食 べる食文化はなく、豚肉の ないぞう っか た なかみじる たた 内臓を使った 「中身汁」を食 べる文化があるそうです。

各地の特色あるお維煮を見てみよう

いわてけん岩手県



しょうゆ味の汁に、 サケや演り言葉、複数 類、焼いた角餅を入れる。

もちは取り出して「くるみだれ」を付け て食べる。

あいちけん 愛知県

ぞうに雑煮

(萩市)

しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と 伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。 **韓桑は小松菜に似ている野菜で、** 「正月菜」とも呼ばれる。



しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ

葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。

首みそ仕立ての汗に、輪切りにした 大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん 入りの丸餅を入れる。最後に

に

がの丸餅を入れる。

最後に

に

がのりを 振りかけて食べる。

ちばけん 千葉県

かずさないき(上総地域)



焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ 焼いたりゆでたりした角餅をお椀に ごぼうを細切りにして湯通しした「引き 、 入れて、カツオのだしと、はばのり、青 菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れ のり、カツオ節をたっぷりかける。

おおさかふ 大阪府

おやぎけん宮城県

仙台地域)

仙台雜煮

しろみ そぞうに 白味噌雑煮

白みそ仕立ての汁に、焼かない 丸餅、大根、にんじん、菫いもなどを入 れる。野菜は「箔が立たず、竹満に過 ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切 りにする。

る。だしをとった焼きハゼものせる。

しまねけん 島根県 まうぶちいき 東部地域) 小豆雑煮



小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を 入れる。元日には岩のり入りの「すまし 雑煮」を食べる地域もある。

かがわけん 香川県

あんもち雑

福岡県 博多地域) 博多雑者

ふくおかけん



焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統 野菜の「かつお菜」、かまぼこ、単い も、にんじん、大礼、しいたけなどを入

3学期はじめの給 食は I月 10 日 (水) からです。

***。 給食エプロンやぼうしが破れたりゴムがゆるんだりしていませんか? しんがっき はじ 新学期が始まるまでに準備を整えておきましょう。

