

今年も残りひと月となりました。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、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、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。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

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

材料(5人分)

- 水煮大豆(粗く刻む) 50g
- たこ(うす切り又は1cm角) 75g
- たまねぎ(うす切り) 100g
- 青ねぎ(小口切り) 25g
- 米粉 50g
- 澱粉 25g
- 水 適量
- 揚げ油 適量

【タレ】

- こいくちしょうゆ 小さじ 1/2
- さとう 少々
- 米酢 小さじ 2/3
- ごま油 少々

《作り方》

- ★の材料を全て混ぜ合わせる。
- 一口大にして165℃～170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- 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。
- ②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**まめ**(大豆)、「た」は**たこ**、「ね」は**ねぎ**のことです。食べた人が『また作ってね』と言いたくなるような料理を考えてくれました。給食ではチヂミを焼く調理は難しいので、かき揚げにアレンジして提供します。

※給食の量を基準にしていますので、ご家庭で調理する際は調味料等を調整してください。

バラエティーに富んだ「お雑煮」

新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。

各地の特色あるお雑煮を見てみよう

<p>いわてけん 岩手県 (三陸沿岸北部地域)</p> <p>くるみ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」をつけて食べる。</p>	<p>みやぎけん 宮城県 (仙台地域)</p> <p>せんだいぞうに 仙台雑煮</p> <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものせる。</p>	<p>ちばけん 千葉県 (上総地域)</p> <p>はば雑煮</p> <p>焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p>
<p>あいちけん 愛知県</p> <p>ぞうに 雑煮</p> <p>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。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p>	<p>おおさかふ 大阪府</p> <p>しろみそぞうに 白味噌雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p>	<p>しまねけん 島根県 (東部地域)</p> <p>あずきぞうに 小豆雑煮</p> <p>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、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p>
<p>やまぐちけん 山口県 (萩市)</p> <p>ぞうに かぶ雑煮</p> <p>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。</p>	<p>かがわけん 香川県</p> <p>ぞうに あんもち雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、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。最後に青のりを振りかけて食べる。</p>	<p>ふくおかけん 福岡県 (博多地域)</p> <p>はかたぞうに 博多雑煮</p> <p>焼きアゴのだしに、ぶり、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。</p>

3学期はじめての給食は1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? 給食用のマスクも忘れずに準備しましょう。

