きゅうしょくだより

令和３年12月
枚方市立樟葉北小学校

※おうちの人と一緒に読みましょう。

今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、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。

冬休み中の食生活

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

副菜　主菜　主食　汁物

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

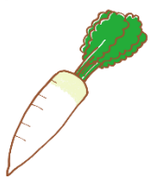
年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

マーボー大根

～給食のこんだてより～

材料（5人分）

豚ミンチ肉	100g
土生姜（みじん切り、またはチューブ）	少々
にんにく（みじん切り、またはチューブ）	少々
人参（あらみじん切り）	100g
玉ねぎ（あらみじん切り）	200g
大根（1.5cm角）	450g
青ねぎ（小口切り）	30g
とりがらスープ	10g
みそ	40g
さとう	少々
こいくち醤油	大さじ1
塩、こしょう	少々
豆板醤	1g程度（お好みで）
澱粉	5g
ひまわり油	少々
水	50g



《作り方》

①大根は、下ゆでしておく。
②みそは、しょうゆで溶いておく。
③フライパンに油を回し入れ、豆板醤、土生姜、にんにくをこがさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
④豚ミンチ肉を炒め、塩・こしょうをする。
⑤玉ねぎ、人参を炒める。
⑥水、とりがらスープ、調味料を入れて、ゆでた大根を入れて煮る。
⑦青ねぎを入れる。
⑧水溶き澱粉を入れてとろみをつけて仕上げる。

※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。

ご存じですか？ 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至（12/22ごろ）

かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

大晦日（12/31）

年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる（諸説あり）。

正月（1/1～）

おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

関東風雑煮

関西風雑煮

お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

あんもち雑煮

小豆雑煮

鏡開き（1/11）

お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

☆☆３学期の給食は1月11日（火）から始まります。☆