



きゅうしょくだより

令和4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。寒さもだんだんと厳しくなってきて、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。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。

気をつけたい 冬休みの生活習慣

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、石けんを使ってしっかりと手を洗ったり、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。

願いが込められている おせち料理

「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(水)から始まります。



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~

- 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
 - 削り節 20g、水 400cc (だし 400cc)

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。

- 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

調味料

- 米粉 20g
- 《作り方》
- ①うす揚げは油ぬきをしておく。
 - 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、だして溶いてから入れる)
 - 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。