



きゅうしよくだより

令和3(2021)年12月
枚方市立船橋小学校

※おうちのひと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。



| | |
|--|---|
| <p>早寝・早起をし、朝ごはんを食べよう</p> <p>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。</p> | <p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> <p>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。</p> <p>副菜 主菜</p> |
| <p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p> | <p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>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。</p> |

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水溶性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。

ぞ存びですか？ 年末年始の行事食



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。

正月 (1/1~)
いとこ煮

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

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)。



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。



- 黒豆...健康
- きんとん...金運
- 伊達巻き...学業成就
- エビ...長寿

- 田作り...豊作
- れんこん...将来の見通し
- 里いも...子宝
- 数の子...子宝

あんもち 雑煮



小豆 雑煮



鏡開き (1/11)
お汁粉



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。☆☆