



きゅうしょくだより

※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、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。



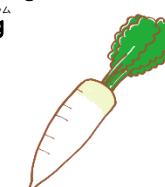
| | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう | いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう |
| あさひるゆうきと決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。 | 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。 |
| おやつを食べるときは、時間と量を考えよう | 地域や家庭に伝わる食文化を知ろう |
| ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。 | 年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。 |

マー婆ー大根

～給食のこんだてより～

《作り方》

- ①大根は、下ゆでておく。
- 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。



材料(5人分)

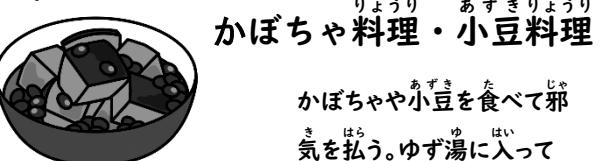
| | |
|---------------------|-------|
| 豚ミンチ肉 | 100 g |
| 土生姜(みじん切り、またはチューブ) | 少々 |
| にんにく(みじん切り、またはチューブ) | 少々 |
| 人参(あらみじん切り) | 100 g |
| 玉ねぎ(あらみじん切り) 200 g | |
| 大根(1.5cm角) 450 g | |
| 青ねぎ(小口切り) 30 g | |
| とりがらスープ 10 g | |
| みそ 40 g | |
| さとう 少々 | |
| こいくち醤油 大さじ1 | |
| 塩、こしょう 少々 | |
| 豆板醤 1g 程度(お好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

※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。

令和3(2021)年12月
枚方市立船橋小学校

ご存じですか？ 年始の行事食

冬至(12/22ごろ)……………



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。

いとこ煮



関東風雑煮

関西風雑煮

あんもち
ぞうに
雑煮



小豆
ぞうに
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。

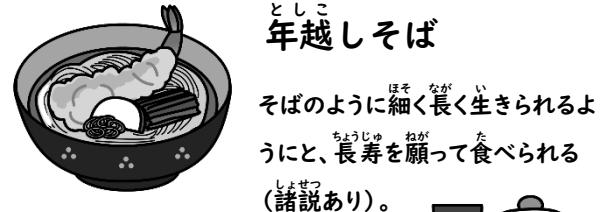


★★3学期の給食は1月11日(火)から始まります。★

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、代表的なものをお紹介します。

大晦日(12/31)……………

年越しそば



ぞうに
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。