

きゅうしょくだより

令和3(2021)年12月
枚方市立菅原東小学校

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>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。



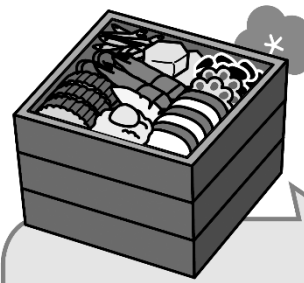
※給食の量を基準にしていますので、ご家庭で調理する際は調味料等を調整してください。

ぞんびですか？ 年末年始の行事食

<p>冬至 (12/22ごろ)</p> <p>かぼちゃ料理・小豆料理</p> <p>かぼちゃや小豆を食べた邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。</p>	<p>大晦日 (12/31)</p> <p>年越しそば</p> <p>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)。</p>
--	--

正月 (1/1～)

<p>おせち料理</p> <p>新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。</p>	<p>関東風雑煮</p> <p>関西風雑煮</p>	<p>雑煮</p> <p>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。</p>
--	---	---



<p>黒豆…健康</p>	<p>田作り…豊作</p>
<p>きんとん…金運</p>	<p>れんこん…将来の見通し</p>
<p>伊達巻…学業成就</p>	<p>里いも…子宝</p>
<p>エビ…長寿</p>	<p>数の子…子宝</p>

<p>あんもち 雑煮</p>	<p>小豆 雑煮</p>
-----------------------	---------------------

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。☆☆