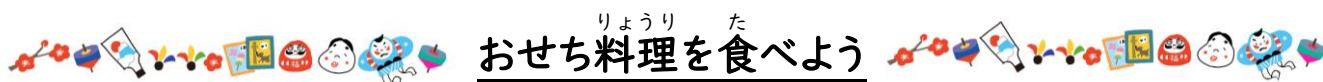




2022年  
(令和4年)  
冬休み号

今年も残すところあとわずかになりました。寒さもだんだんと厳しくなり、  
体調をくずしてしまいやすい時期です。冬休みも1日3食食事をとって、体を  
動かし、元気で3学期をむかえましょう。



「おせち料理」は、もともと節目に神様に供えるものでした。旧暦（昔の暦）の  
季節の変わり目を「節句」ということから、その時に供えた料理を「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。

おせち料理は、1年健康にすごせますようにと願いをこめた料理です。また、料理1  
つ1つに意味があります。給食に出るお正月料理の食べ物にどのような願いがこめ  
られているのでしょうか。

### ★黒豆

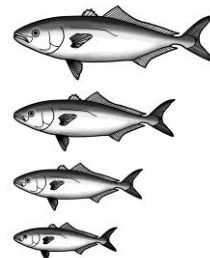
家族みんなが今年も1年まめで元気にすごせますように、働けますようにという願  
いがこもっています。

関西地方の黒豆は、ふっくら仕上げていることが多いですが、関東地方の黒豆は、  
しわを作って「しわがよるまで元気に働けますように」と願いがこめられています。



### ★ぶり

成長するにつれて名前がかわる魚「出世魚」のため、出世を願います。  
つばす→はまち→めじろ→ぶりの順に大きくなり名前が変わります。



### ★雑煮

色々な食べ物を混ぜた汁物「煮雑（にませ）」が語源です。もちを神様に供え  
たものを食べると神様から力をもらい元気になるといわれていました。

関西地方では、丸いもちを使い、関東地方では、四角いもちを使うことが多い  
です。



## エプロンのチェックをしておこう

3学期の給食が始まるまでに、ぼうしやエプロンのそでのゴムの伸びやボタンのほつれなど一度確認をしておきましょう。伸びていたら修繕して、3学期に向けて準備しておいてくださいね。



お正月料理  
が出来ます!

3学期の給食は1月11日(水)からです。

元気に登校してきてくださいね!

### マーボー大根

～給食の献立より～



#### 材料 (5人分)

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

#### 《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。

大根は、冬に美味しい野菜です。胃や腸の消化を助けるはたらきがあります。

大根をたくさん食べられる料理なので、お家でもやってみてくださいね。