



給食だより



令和5年12月ひたちなか市立田彦小学校

12月の目標

食事と文化について知ろう

もうすぐ冬休みです。冬休みは、大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会も増えます。この機会を利用して、大みそかや正月の行事食の由来などについて、ぜひご家庭で話題にしてみてください。

冬の行事食

冬至(12/22ごろ)



冬至は、一年のうちでもっとも昼が短く、もっとも夜が長い日です。冬至を境に昼が長くなります。冬至は、にんじん、だいこん、れんこん、うどんなど、「ん」のつくものを食べると運を呼び込むと言われています。かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれ、冬至に食べるものとして親しまれています。また、冬至にゆず湯に入ると風邪をひかないと言われています。



大みそか

年越しそば



そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めることにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名もたくさんあり、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運気そば、福そば、縁切りそばなどと呼ばれてています。



正月 おせち料理



お雑煮



華やかで豪華な重箱料理として知られているおせちは、もともとは歳神様へお供えしたものをおおらかに家族でいただく「直会」と呼ばれる食事でした。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められています。

雑煮は地域の食材を使って作られる汁物です。関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。



関東風雑煮

関西風雑煮

感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを見直そう!



12月の給食について

★地場産の食材を使った料理を積極的に取り入れています。

納豆、茨城県産厚焼き玉子、れんこんきんぴら、みぞれ汁
大豆とさつまいもの甘辛揚げ、チンゲンサイの酢じょうゆあえなど

★旬の食材をたくさん取り入れています。

ぶり、れんこん、ごぼう、さつまいも、大根、白菜、長ねぎ、小松菜
ほうれん草、ブロッコリーなど

★冬至にちなんだ献立を取り入れています。

[ぶりの幽庵焼き ほうとう]

★給食を通じた国際理解の一環として、台湾バナナを提供します。

※バナナは中学校のみ提供します。

給食で茨城をたべよう

れんこん

茨城県は、れんこんの生産量が全国第1位で、全体の約半分近くを生産しています。おもに土浦市などの霞ヶ浦周辺で栽培されており、肉厚で美味しいれんこんが育ちます。

れんこんには、かぜを予防するビタミンCや、おなかの調子を整える「食物繊維」が多く含まれています。

煮物やきんぴらなどの和食に使われることが多いですが、サラダやスープにしても美味しく食べることができます。

また、れんこんは穴があることで「見通しがきく」とたとえられ、縁起がよい食べ物として、おせち料理にも使われます。

もやしたっぷりごまみそ汁

<1人当たり>
エネルギー 86kcal
食塩相当量 0.9g

【材料】(4人分)

- ・豚ひき肉 40 g
- ・もやし 120 g
- ・にんじん 40 g
- ・大根 40 g
- ・豆腐 80 g
- ・油揚げ 12 g (1/2枚)
- ・ごま油 小さじ1
- ・みそ 大さじ2弱
- ・白りごま 大さじ1
- ・水 650 mL
- ・だしパック 1包(約8g)

【作り方】

- ① にんじん、大根はいちょう切りにし、油揚げは、油抜きをして短冊切りにする。
- ② 鍋に水とだしパックを入れて火にかける。沸騰したら中火にし、5分ぐらい煮出し、鍋から取り出す。
- ※ だしをすぐ使わない場合はだしパックを入れたままにしておくと、より濃いだしが取れます。
- ③ 別の鍋にごま油を引き、豚肉、野菜の順に炒め、②のだしを加えて煮る。
- ④ 火が通ったら、油揚げ、さいの目切りにした豆腐を加え煮る。
- ⑤ みそを溶き入れ、すりごまを入れる。

★だしのうま味やごまの風味を生かし、少ない塩分でも美味しい感じられます。