RELU12



ひたちなか市立学校給食センター

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。クリスマスや大みそか、お正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。 家族や親戚と過ごすことが増えるこの機会を利用して、冬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。また、ごちそうを食べる機会が多くなる一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負け ず、意識して体を動かすようにしましょう。

年末年始の 行事と行事食

昔から伝わる行事と食べ物には、自然の恵みへの感謝と家族の幸せへの願いなどが込められています。私たち の生活を豊かにする行事を大切にし、ご家庭でも"ふるさとの味"や"わが家の味"を伝える機会にしてみてはいか がでしょうか。

下月 (1月1日~) ****



め、かぼちゃや小豆を食べて邪

気をはらい、無病息災を祈る風

習があります。

大晦日 (12月31日) 1年で最も昼が短く、夜が長く なる日。ゆず湯に入って身を清

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち 切り、新年への願いを込めて、年越しそばや 「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚 は地域によって異なりますが、ブリやサケが用



として **年越しそば**

年取り魚

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、 門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理や お雑煮を食べて、新年のお祝いをします。





早寝・早起きをし

朝ごはんを食べよう

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。

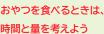


バランスよく食べよう

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。







ダラダラ食べると、 むし歯や肥満の 原因になります。



地域や家庭に伝わる 食文化を知ろう

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。



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。



🕶 正しい手の洗い方を確認し (1) 水で手をぬらし、 (2) 手の甲を せっけんをつけて、

のばすように洗う。 手のひらを よくこする。





親指は、ないながら ⑤ 親指は、ねじり











イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。 日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べた り、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになって いますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けら れ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。ドライ フルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。











12月の給食について ...**...

★旬の食材をたくさん取り入れています。 さけ、れんこん、ごぼう、里いも、さつまいも、大根、 人参、白菜、長ねぎ、小松菜

- ★冬至にちなんだ献立を取り入れています。 ^{ゅうあん} さけの幽庵焼き ほうとう
- ★クリスマスメニューを取り入れています。 カレーピラフ ハンバーグハニーマスタードソース(もみの木型のハンバー 小松菜サラダ クリスマスデザート



白菜のクリーム煮

<1人当たり> エネルギー 168kcal 食塩相当量 0.7g

【材料】(4人分)

80g ・鶏胸こま肉 ・じゃがいも 200g ·白菜 120a ・人参 60g ・玉ねぎ 120g 小松菜 40g ・エリンギ 20g ・マカロニ 20g ・サラダ油 小さじ 1 無塩バター 15g 小麦粉 大さじ 2 ·牛乳 120ml 「・コンソメ 4g ・塩 一つまみ (A) Ĺ・こしょう 少々

·水

300ml~

<作り方>

- ① じゃがいもは厚めのいちょう切り、白菜は 短冊切り、人参はいちょう切り、玉ねぎは 角切り、エリンギは半月又はいちょう切り にし、小松菜は2cm 幅に切る。
- ② ホワイトルーを作る。熱した鍋にバターを 溶かし、小麦粉を加え、焦げないように気 を付けながら炒める。
- ③ 別の鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、火の通 りにくい野菜から順に加え炒める。(小 松菜以外)
- ④ ③の鍋に水を加え、具材に火が通るま で煮る。下茹でしたマカロニ、②の ホワイトルー、牛乳、〇を加え煮る。
- ⑤ 最後に小松菜を加え仕上げる。

★ 旬で甘みが増した白菜を、たくさんの野菜や鶏肉と一緒に煮込み、具材の うま味たっぷりのクリーム煮に仕上げました。牛乳やバターのコクも加わ ることで少ない塩分でも美味しく感じられます。