

給食だより12月



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

年末年始は、行事食に触れる機会に！



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、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たいいかがでしょうか。

冬至 (12月21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め、かぼちゃや小豆を食べた邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



ゆず かぼちゃと小豆のいとこ煮

大晦日 (12月31日)



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、ブリやサケが用いられます。



年越しそば 年取り魚 (ブリ、サケ)

正月 (1月1日~)

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。

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ます。



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

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮

関東風雑煮

冬休み中の食生活

<p>早寝・早起きをし、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>

手洗いは感染症予防の基本です！

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して体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。



正しい手の洗い方を確認しよう

- 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲をのぼすように洗う。手のひらの上でしっかりとこする。
- 指先・爪の間を、逆の指で洗う。
- 指の間を洗う。
- 親指は、おじりながら洗う。
- 手首を洗う。
- 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルでふく。

12/25 クリスマス

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。



クリスマスプディング (イギリス)

シュッペン (ドイツ)

パネトーネ (イタリア)

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 など〕
- ★冬至にちなんだ献立を取り入れています。
 - 〔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グ) 小松菜サラダ クリスマスデザート〕

美味しく減塩が
美味しくおレシピ

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)

- 鶏胸こま肉 80g
- じゃがいも 200g
- 白菜 120g
- 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
- 牛乳 4g
- コンソメ 一つまみ
- 塩 少々
- 水 300ml~

<作り方>

- 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。
- 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。
- 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)
- 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、Aを加え煮る。
- 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。