



# 給食だより



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。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

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、行事食を楽しみましょう。

### 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「なんぎん」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のにそば粉を使ったことにちなんで「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、運氣そば、福そば、縁切りそばなどと呼ばれています。



あなたの家では何と呼びますか？

### 正月

### おせち料理



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。



### お雑煮

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!

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょ。



## 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。

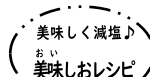
れんこんには、かぜを予防するビタミンCや、おなかの調子を整える「食物繊維」が多く含まれています。

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。

## 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、チンゲンサイの酢しょうゆあえ 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。



### 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 40g
- ・もやし 120g
- ・にんじん 40g
- ・大根 40g
- ・豆腐 80g
- ・油揚げ 12g (1/2枚)
- ・ごま油 小さじ1
- ・みそ 大さじ2弱
- ・白すりごま 大さじ1
- ・水 650mL
- ・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。
- ③ だしをすぐ使わない場合はだしパックを入れてそのままにしておくと、より濃いたしが取れます。
- ④ 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。
- ⑤ 火が通ったら、油揚げ、さいの目切りにした豆腐を加えて煮る。

★ 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く感じられます。