



# 給食だより

ひたちなか市立大島中学校

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くださいはいかがでしょうか。

#### 冬至 (12月21日)

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。

#### 大晦日 (12月31日)

### 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

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 |
|  | 伊達巻き...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。

関東風雑煮

関西風雑煮

## 栄養バランスを考えた食事では寒さに負けない体をつくろう！

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬に美味しい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

### たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳

おもにからだをつくるものになりますが、体の抵抗力を維持するうえで、も欠かせません。

冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずに取り入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体に良いあぶらもとれます。

### ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
大根の葉 春菊 みかん レバー  
たら あんこうの肝

のどや鼻の粘膜を丈夫にしてウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

色の濃い野菜に多く、魚やレバーなども多く含まれます。冬に美味しい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上げれ。

### ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶの葉  
じゃがいも かき みかん  
ゆず きんかん いちご

寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

みかんは手軽に食べられます。ビタミンCは薄皮の白い筋の部分に多いので、ぜひ丸ごと食べましょう。

# 食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

## 効果的な手洗い



親指をつかみ、ねじるように洗う



指を組んで指の間を洗う



ねこの手にして、指先を洗う



手の甲も洗う



手首もねじるように洗う



流水でよく洗い流す



清潔なハンカチでよくふきとる



はい、きれい!

## 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、八つ頭、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。(12/20)  
さけのゆうあん焼き ほうとう
- ★クリスマスメニューを取り入れています。(12/23)  
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)  
クリスマスデザート

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をします。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)



シュトレン  
(ドイツ)



パネトーネ  
(イタリア)



## 作ってみませんか ~今月の献立から~ 「白菜のクリーム煮」 12/6(金)

### 材料 <4人分>

- ・鶏胸こま肉 120g
- ・白菜 160g
- ・人参 80g
- ・玉ねぎ 160g
- ・小松菜 50g
- ・エリンギ 25g
- ・マカロニ 50g
- ・サラダ油 小さじ2
- ・無塩バター 10g
- ・米粉 大さじ2
- ・牛乳 200ml
- ・コンソメ 10g
- ・塩 一つまみ
- ・こしょう 少々
- ・水 300ml~

美味しく減塩♪  
美味しおレシピ

### <作り方>

- ① 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 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 ②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、牛乳、一部の牛乳で溶いた米粉、調味料を加え煮る。
- ④ 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。ルーを作らず、米粉でとろみをつけています。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。

