

令和4年度



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。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（今年の冬至は12月22日です）

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。



大みそかの行事食 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。

正月の行事食 おせち料理



おせちは華やかで豪華な重箱料理として知られていますが、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（なおかい）」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



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。

風邪など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作りましょう。

手洗いを見直そう！

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になってしまうことはないでしょうか。石けんを使用し、丁寧に洗うことを心がけましょう。



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！



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

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。

（五目ごはん ローズポークぎょうざ さばの塩焼き 豚汁 大豆と豚肉の炒め物 納豆 チンゲンサイの酢じょうゆあえ ポークビーンズ たこのマスタードドレッシングサラダ）

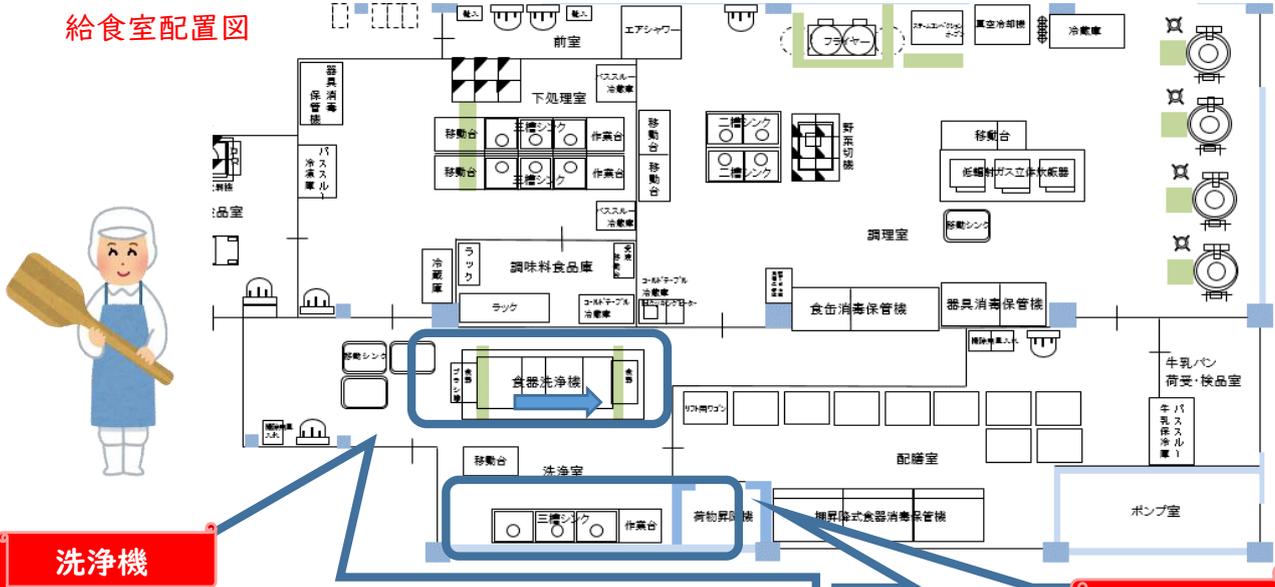
★旬の食材をたくさん取り入れています。（さけ ぶり ほっけ きのこ れんこん みかん）

★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）

給食室紹介 新しい大中給食室を写真で紹介します。 今月は【食器洗い(食器洗浄機)】です。

食器洗浄機は皿やお椀、トレーの洗浄には欠かせない機械です。皆さんが使用した食器は手洗いしてから洗浄機で仕上げ洗いをしています。また、食缶やお箸、配食具は手洗いをしています。

給食室配置図



洗浄機

入口

下洗いで1枚ずつ投入します。



出口

洗い上がりを確認し、数えます。



手洗い

汚れを残さないよう、2度洗いをしてから、すすぎます。



作ってみませんか ~今月の献立から~ 「ポークビーンズ」 12/8(木)

材料 <4人分>

- 豚こま肉 100g
- 大豆水煮 80g
- じゃがいも 中2個
- にんじん 1/2本
- 玉ねぎ 1個
- ダイストマト缶 1/2缶
- にんにく(みじん切り) 1片
- 油 大さじ1

- ケチャップ 70g
- 赤ワイン 大さじ1
- チキンガラスープ 適宜
- こしょう 少々
- ウスターソース 小さじ1
- コンソメ 2.5g
- 三温糖 小さじ1
- スキムミルク 大さじ1

作り方

1. じゃがいも一口大、にんじんいちょう切り、玉ねぎ角切りにする。
2. 油でにんにくを炒め、香りが出たら肉を炒める。
3. 煮えにくい物から順に炒めていく。
4. トマト缶・調味料を加え、材料を煮込む。
5. 仕上げに水で溶いたスキムミルクを加える。

給食でもよく登場するメニューです。
 今月は大豆ですが、うずら豆を使用することもあります。
 最後にスキムミルクを加えると、まるやかになり、カルシウムもUPします。

