



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。

<h3>冬至</h3>  <p>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。</p> 	<h3>大みそか</h3> <h4>年越しそば</h4>  <p>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。</p>  <p>あなたの家では何と呼びますか？</p>	<h3>正月 おせち料理</h3>  <p>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(なおらい)」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。</p> <h4>お雑煮</h4> <p>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。</p>  <p>関東風雑煮 関西風雑煮</p>
---	---	--

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つくりましょう。

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。

納豆、茨城県産厚焼き玉子、れんこんさんびら、みぞれ汁、大豆とさつまいもの甘辛揚げ、チンゲンサイの酢じょうゆあえ白菜とさつまいものクリーム煮など

★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(ゆう)庵(あん)焼き ほうとう

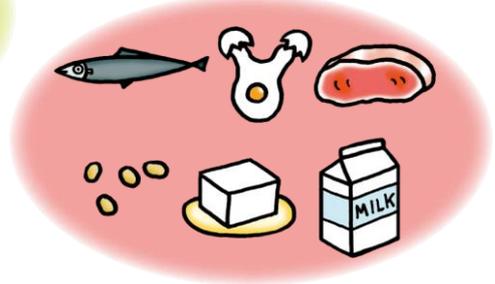
★給食を通じた国際理解の一環として、台湾バナナを提供します。

栄養バランスを考えた食事で 寒さに負けない体をつくろう!

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう!
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう!(たんぱく質)



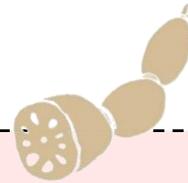
ぼかぼか、体を温めよう!(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体を作るもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質を上手に活用しましょう。

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。

作ってみませんか ~今月の献立から~ 「もやしたっぷりごまみそ汁」 12/12(火)

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)

美味しく減塩♪
美味しおレシピ

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。
※ だしをすぐ使わない場合はだしパックを入れたままにしておくと、より濃いだしが取れます。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ みそを溶き入れ、すりごまを入れる。

給食でもおなじみのメニューです。
だしのうま味やごまの風味を生かし、少ない塩分でも
おいしく感じられます。

