

＊＊きゅうしゅくだより＊＊

（ほうしゅう）
H29
（2017）
12月号

ふ

るさの食文化を
知ろう



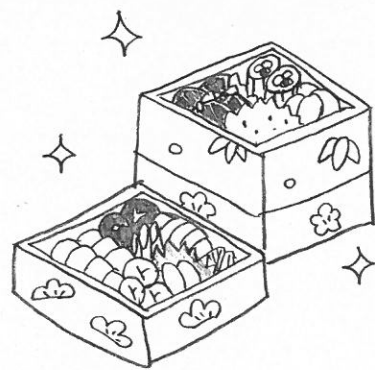
みなさんのふるさとには、どんな
料理がありますか？ お雑煮の
材料も地域によってちがいます。
おいしく食べてみましょう。

もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月など、楽しい行事も
たくさんありますね！

「家の中でゴロゴロしてばかり…」とほならないより、しっかりと
体を動かしましょう。また、早ね早おきをして生活リズムを
ととのえて、元気によい年をおかえましょう！！

おせち料理をたのしみましょう

みなさんのおうちでは、お正月におせち料理を食べますか？
お正月に食べるおネ兄いの料理である おせち料理には、
自然の恵への感謝と家族の幸せへの原真いがこめられています。



くろまめ



日に焼けて、まっ黒になるまで
まめにゆで、元気にすごせます
ようにという原真いがこめられて
います。

ごまめ



昔、田火田の月巴料理にしたことから
豊作を原真っています。

くりきんとん



金色にかがやく宝ものみただから、ゆたかな1年で
あるようにという原真いがこめられています。

えび



腰がまがるまで長生きできるようにという原真いが
こめられています。

ゆ

っくりよくかんで
たべよう



よくかんで食べると、お歯や、
食べすぎを防いだり、消化を
よくするはたらきがあります。

や

すみ中も
早ね早おき
あさごはん



休みの日も、早ね早おきをして
あさごはんを食べましょう。
体のリズムが整って、元気に
すごせます。

す

すんでおてつだいを
しよう



食事の準備や後かたづけなど、
できることをさがして、すすんで
おてつだいしましょう。

み

んなで食事を
たのしもう



いろいろな行事でたくさんの人と
食事をすることもありそうですね。
たのしく食事をいただきましょう。



3学期の給食は1月10日（水）からはじまります！
たのしみにしていてくださいね♡

きゅうしよくだより

穂積小学校 H29 (2017) 年

給食レシピ号

親子クッキングしてみましよう♪

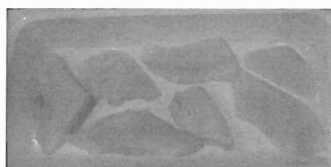
☆さかなのマリネ☆



〈材料〉 4人分

- | | | | |
|-------|----------|----------|------------|
| ・白身魚 | 200~300g | ・玉ねぎ | 1/4個 |
| ・塩 | 適量 | ・にんじん | 25g (約3cm) |
| ・こしょう | 適量 | ★さとう | 大さじ1 |
| ・片栗粉 | 1/2 カップ | ★酢 | 小さじ2 |
| ・揚げ油 | 適量 | ★うす口しょうゆ | 大さじ1 |
| | | ★水 | 大さじ1 |

〈つくりかた〉



① 魚は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつけ、しばらく置いておく。



② 玉ねぎはうす切り、にんじんは千切りにする。



③ 鍋に②の玉ねぎ・にんじん・★の調味料を入れて、煮立て、ソースを作る。



④ ①の魚に片栗粉をまぶす。



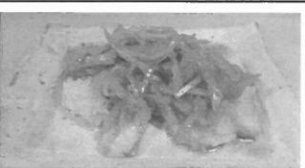
⑤ フライパンに多めの油を入れて、④の魚を揚げ焼きにする。



⑥ 魚がカラッと揚がったら、お皿に入れる。



⑦ ⑥の魚に③のソースをかけて、できあがり♪



⑧ しばらく置いておくと、ソースが魚にしみこんで、おいしくなります。

いろいろな魚を使って作ってみてね♪
鶏肉でもおいしくできますよ！



きゅうしよくんだて
給食献立のレシピです！(『ポテトグラタン』は、バイキング給食で、6年生に好評だったものです。)冬休みに、ぜひ親子で一緒に作ってみてください！！



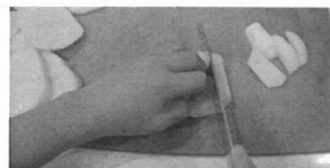
☆ポテトグラタン☆



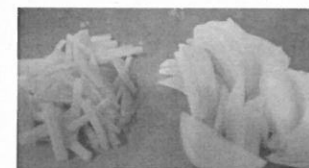
〈材料〉 4~5人分

- | | | | |
|---------|------|----------|------|
| ・じゃがいも | 中2個 | ★ケチャップ | 大さじ4 |
| ・ウインナー | 7~8本 | ★ウスターソース | 小さじ2 |
| ・玉ねぎ | 小1個 | ★塩・こしょう | 適量 |
| ・にんじん | 1/5本 | | |
| ・油 | 小さじ2 | | |
| ・ピザ用チーズ | 100g | | |

〈つくりかた〉



① じゃがいもは拍子木切り、ウインナーは食べやすい大きさに切る。



② 玉ねぎはうす切り、にんじんは千切りにする。



③ じゃがいもを鍋に入れて、水からゆでる。



④ フライパンに油を入れ、ウインナー・玉ねぎ・にんじんを入れて炒める。



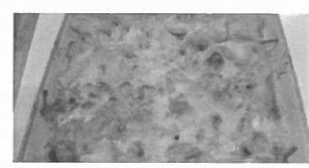
⑤ 材料がやわらかくなったら、★の調味料で味付けし、③のじゃがいもを加える。



⑥ ⑤を耐熱容器に入れて、ピザ用チーズをまんべんなくのせる。



⑦ ⑥をオーブントースターに入れて、チーズが溶けるまで焼く。



⑧ おいしい焼き色がついたらできあがり♪
(小さいカップに入れてお弁当のおかずにも！)

お弁当に入れるときは、⑥で小さいカップに入れて焼くといいですよ♪

