

今年も残すところあと少しとなりました。この 1 年、元気に過ごすことができましたか？寒さも厳しくなるだけでなく、この時期は乾燥もしやすくなります。手洗い・うがい、バランスの良い食事をとることを心がけましょう。

年末から年始にかけて、冬至や年越しなどの行事があります。日本の食文化や行事食について、裏面の Let's eat 12 月号に載せているので、あわせてご覧ください。



12月のランチ給食予定

12月6日(水) 短縮授業のためなし

給食を注文される方は、12月分のご注文のお忘れがないように、お願いいたします。

・今月の給食は、21日(木)までです。終業式の日注文できません。

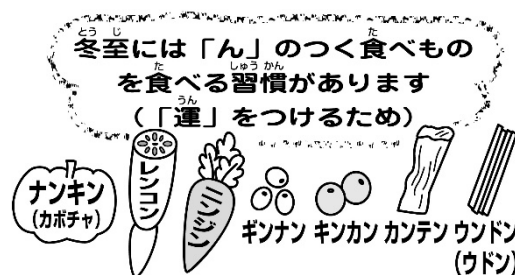
12月19日(火)は冬至献立

- ・ごはん
- ・たらの野菜あんかけ
- ・かぼちゃのそぼろあん
- ・白菜の煮びたし
- ・かぶのゆず漬
- ・かす汁
- ・牛乳



冬至は、1年で最も昼間の時間が短くなる日です。今年は、12月22日(金)です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る風習があります。

世界では、冬至を太陽の誕生日と考え、クリスマスやお正月につながっています。



かぼちゃレシピ

お弁当にも



かぼちゃサラダ

《材料》2人分

かぼちゃ 100g

マヨネーズ 10g

塩 すこし

こしょう すこし

《作り方》

かぼちゃは皮をむき、2cm角に切ってラップにつつま電子レンジで約1分加熱する。のあら熱がとれたら、マヨネーズ、塩、こしょうであえる。

アレンジ

プラスでいれるとおいしいよ！

・ナッツ

・ツナ

・ホールコーン

・角切りチーズ



2年生 社会科

11月に2年生社会科で歴史に関わる「食」についての授業を行いました。前半に「戦国武将の食事」、後半には、N食品即席うどんの東西だしを比べて、なぜ関西で昆布だしの文化が根付いてきたかを考えました。「昆布ロード」を通して昆布が関西に運ばれ、大阪でもたくさんのお店ができました。昆布についてもクイズを通してぐわしくなりましたね。



関西は「こんぶだし」関東は「かつおぶしのだし」が使われている。

カロリーや食塩相当量もちがうなあ。

「冬に食べたい献立を考えよう！」

夏休みに、ランチ給食レシピの募集をしました。募集してくれたレシピを紹介します。

1年1組 「ほくほく肉じゃが」

【材料】 4人分

じゃがいも 1個 さとう 大さじ

里いも 2個 しょうゆ 大さじ

にんじん 1/2個 料理酒 大さじ

ブロッコリー 1/2個 みりん 大さじ

玉ねぎ 1/2個

豚肉 100g

水 100ml

【作り方】

じゃがいも、里いも、お肉は一口サイズに切る。にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切りにする。ブロッコリーは、小房に分け、塩ゆでする。なべに油をしき、少し熱して、お肉を炒める。野菜を加え、全体的に火が通ってきたらさとう、水を入れて1、2分しみさせる。の調味料を加え、落し蓋をして弱火で15～20分煮込む。仕上げにブロッコリーを入れ、少し煮込む。にんじん、じゃがいもに箸が通るといい。

【このレシピにした理由や工夫したこと】

冬が旬の食材を使って、冬に食べるので、せっかくならちょっとでもあたたかくなるように、かつ、おいしくてみんなに親しまれやすい料理にしようと思い、このレシピにしました。あったかく冬を感じられるように、水で煮込む時間を少しのばし、じゃがいも、ブロッコリーがほくほくになるように工夫しました。

