

12月食育だより

(第8号)

令和6年11月28日(木)
上尾市立原市南小学校
栄養技師：武田

～年末年始は、行事食に触れる機会に～

年末年始は、家族や親戚など、人が集まる機会が多く、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる絶好の機会です。家庭のような温かい給食の時間を目指す原市南小学校でも、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていきたいと考えています。ぜひ、年末年始の給食がない期間は、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”をたくさん味わってみてはいかがでしょうか。

年末年始の行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べ、邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば

正月 (1月1日～)

おせち料理



一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



子供たちに人気の給食メニュー ～ぴり辛みそどんの具～ (11/12に実施)

<材料> (4人分)

- ・炒め油 …適量
- ・豚ひき肉 …160g
- ・玉葱 …140g (約1/2個)
- ・干しいたけ …2枚
- ・ピーマン …1個
- ・みそ …大さじ1強
- ・しょうゆ …小さじ2
- ・さとう …大さじ1
- ・みりん …小さじ1
- ・酒 …小さじ1
- ・豆板醤 …少々
- ・片栗粉 …小さじ1
- ・水 …小さじ2



豆板醤は赤トウガラシを原料としていて、料理に辛みを付ける調味料です。給食でも辛みを付ける時によく使います。寒い冬に体を温めたり、体が疲れて食欲がないときは食欲を増進してくれる効果があります。辛いものが苦手な人は、入れなくてもおいしく食べられます!

<作り方>

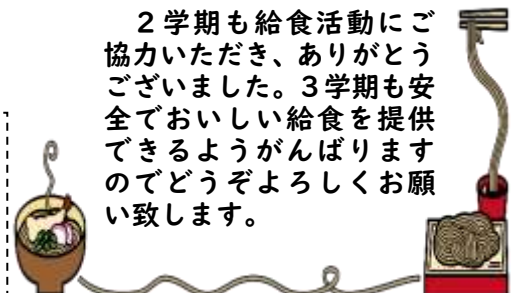
- ①玉葱はみじん切り、干しいたけは水で戻してみじん切りにする。ピーマンは千切り又はみじん切りにする。
- ②フライパンを熱し、炒め油で豚ひき肉を炒める。野菜と戻したしいたけを加えさらに炒める。
- ③調味料で味付けをし、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。(豆板醤は辛さを見て調節してください!)

☆ごはんにかけてお召し上がりください

～12月の旬の食材～

<かぶ>

- ・春のかぶは甘く、秋のかぶはやわらいのが特徴です。
- ・食べたものの消化を助け、おなかの調子を整えてくれる食材です。



2学期も給食活動にご協力いただき、ありがとうございました。3学期も安全でおいしい給食を提供できるようがんばりますのでどうぞよろしくお願ひ致します。