

12月給食だより

R6年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

2学期も残すところあと1か月になりました。気温が低く、空気が乾燥する冬の季節は感染症が流行りやすくなります。手洗いうがいはもちろん、食事をしっかりととることも体調を整えるためには大切です。12月20日が終業式で、12月は15日間登校したら冬休みです。冬休みには、以下のポイントを守って楽しく元気に過ごしましょう。

冬休みの食生活～10のポイント

た(食) べすぎに気をつけよう 	の(飲) み物は甘くないものを選ぼう 	し っかり手を洗ってから食事をしよう 	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで食べよう 	や さい(野菜)をたっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む機会をつくろう 	を(お) やつは時間と量を決めてとろう 	以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。 	

それいけ玉小給食室



第7回「揚げ物」

前回は、汁物やスープを作る様子をお見せしました。今回の動画では、揚げ物を作る様子をお届けします。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、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”を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。



年末年始の行事と行事食

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。

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て邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

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。



お雑煮

主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



人日の節句 (1月7日)

春の七草を入れた七草がゆを食べることで邪気をはらい、無病息災を願います。



春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。



冬の食べもの 3 択 クイズ

Q1 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ？



Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ？



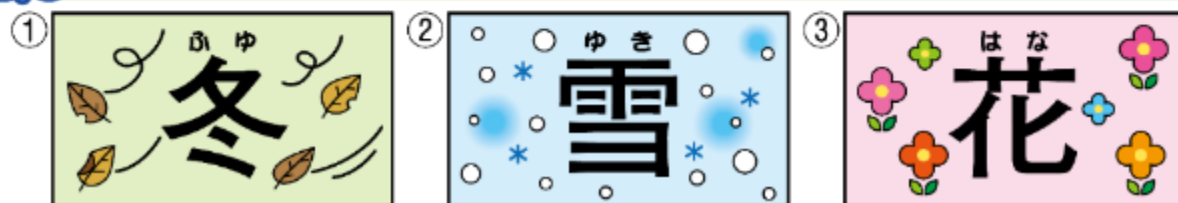
Q3 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをするでしょう？



Q4 次のうち、木にならないものはどれ？



Q5 タラは魚編に何という漢字を書きましょう？



こたえ Q1=③ [①と②は根の部分] Q2=③ [①はチンゲンサイ、②はほうれん草]
Q3=② Q4=① Q5=② 鰯(タラ) [①は鰯(コノシロ)、③は鰯(ホッケ)]

日本全国味めぐりツアー 北海道

今月の日本全国味めぐりツアーは、「北海道」です。北海道は、日本一の広い土地で農業、漁業、畜産業、酪農全てが盛んでたくさんの食材がとれます。そのため、北海道の食糧自給率は約200%です。また、アイヌ民族や本州からの移民がもたらした食文化の影響を強く受けています。

【北海道の基本データ】

県庁所在地
札幌市
特産品
小麦、とうもろこし、じゃが芋、玉ねぎ、あずき、牛乳、ホッケ、昆布、タラ、鮭、ホタテ
郷土料理
石狩鍋、にしん漬、ルイベ、ジンギスカン

北海道では、全国の牛乳生産量の約半分を生産しています。

北海道では、鶏肉のから揚げのことを「ザンギ」といいます。アイヌ語が由来となっています。



国内で漁獲されるホタテの約8割が北海道で漁獲されています。「地撒き式」と「垂下式」で稚貝を育てる漁法が行われています。

しらす卵チャーハン

いつものチャーハンにしらす干しを加えてカルシウムアップ！

【材料】5人分

油 大さじ 1
卵 2 個
ごはん 5 杯
なると 50 g
しらす干し 25 g
むき枝豆 (長ねぎでもよい) 30 g
おろししょうが 2 g
おろしんにく 2 g
中華だし 2 g (小さじ 1/2)
醤油 5 g (小さじ 1)
塩 2 g (小さじ 1/2)
こしょう 少々

【作り方】

- 卵は割りほぐしておく。なるとは粗みじん切りに、枝豆は茹でてさやから取り出しておく。
- フライパンに油を熱し、溶き卵を流しいれて軽く混ぜ、ごはんを加えてほぐしながら炒める。
- なると、しらす干し、枝豆を加え、炒める。
- Aの調味料を加え、さらに炒める。

