

12月給食だより

R7年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



たまご



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

油

アーモンド

もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

新年への願いを込めた

お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べ、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重

二の重

三の重

一の重 (祝い肴・口取りなど)



黒豆 まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。



数の子 子宝に恵まれるように。



田作り (ごまめ) 豊作を願って。



たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。



伊達巻 知識や教養が身につくように。
／着るものに困らないように。



きんとん 金運に恵まれるように。



紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重 (酢の物・焼き物など)



ブリ 出世できるように。



タイ 「めでたい」の語呂合わせ。



エビ 長生きできるように。



紅白なます お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)



里いも 子宝に恵まれるように。



れんこん 将来を見通せるように。



くわい 出世できるように。



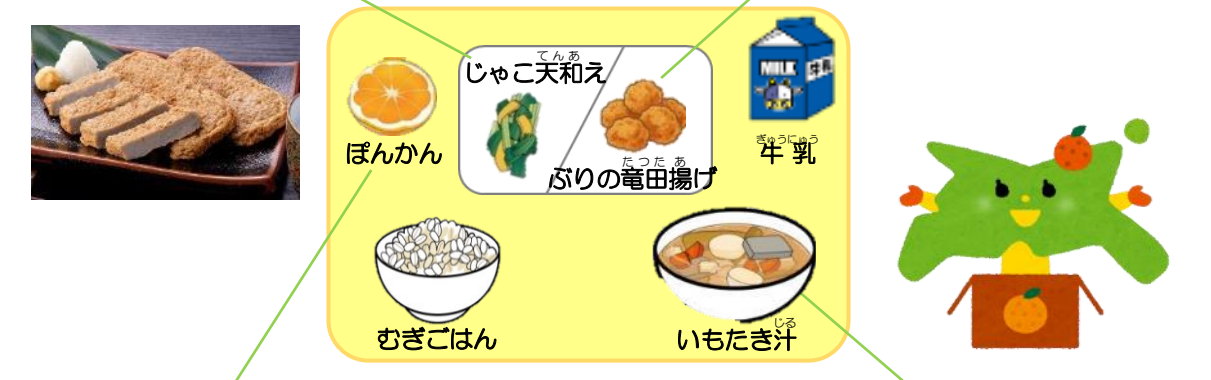
昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。



日本全国味めぐりツアー 愛媛県

じゃこ天とは、愛媛県で食べられている魚の練り製品です。魚の身だけではなく、皮や骨もすりつぶしているため、黒っぽい色をしているのが特徴です。

愛媛県は、鯛のイメージがあるかもしれませんが、ぶりの漁獲量も多く、ぶりの養殖が盛んです。縁起が良い出世魚として知られるブリは、愛媛県ではモジャコ→ヤズ→ハマチ→ブリと成長段階により名前が変わります。



愛媛県では、温州みかんやぼんかんといった、みかん類の栽培が盛んです。

「いもたき」は、里芋と肉、野菜などを煮込んだ鍋料理です。愛媛県では、河原で鍋を囲むのが秋の風物詩とされています。全国には、色々な芋煮があり、愛媛県、山形県、島根県の芋煮が日本三大芋煮と呼ばれています。

いもたき

ほくほくした食感と、上品な甘みが特徴の、愛媛県風のにもたきレシピをご紹介します。

【材料】4人分

さといも	200 g	椎茸の戻し汁	
こんにゃく	1/2 枚	醤油	60 ml
鶏もも肉	150 g	みりん	大さじ 2 (30g)
干し椎茸	2 枚	酒	小さじ 1 (5 g)
油揚げ	1 枚	砂糖	50 g
ごぼう	10cm	塩	1 つまみ

【作り方】

- ① 里芋は、皮をむき、一口大に切る。こんにゃく、鶏もも肉は一口大に切る。干し椎茸は、水で戻し、四つ切りに、油揚げは短冊切りにする。ごぼうは、大きめのさがきにする。
- ② 鶏肉、椎茸、こんにゃく、ごぼうを油でさっと炒める。
- ③ ②に椎茸の戻し汁、水を合計1L入れて、里芋を入れ、沸騰させ、あくを取りながら10分ほど煮る。
- ④ 油揚げ、調味料を入れ、里芋にずっと串が入るようになったらできあがり。

ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

① **た ま い す だ き**

ヒント① 重い順にならべよう！

② **こ ば し し そ と**

ヒント② 長〜い順にならべよう！

③ **よ ん え す い ば ら う**

ヒント③ 小さい順にならべよう！

④ **よ う き り よ り う ど**

ヒント④ 足のはやい順にならべよう！

⑤ **ん は や き ね ご**

ヒント⑤ 大きい順にならべよう！

あ は お や さ は