

# 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 ジャがいも

#### ビタミンE



かぼちゃ サケ サラダ油 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。



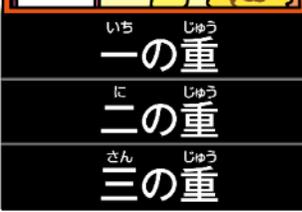
## 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



### 一の重 (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。
- 伊達巻き** 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 (酔の物・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。



# 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**

キャベツ なす はくさい ピーマン ブロccoli にんじん

**ヒント①**  
重い順にならべよう!

② **こ ば し し そ と**

とうもろこし もやし きゅうり だいこん オクラ ごぼう

**ヒント②**  
長〜い順にならべよう!

③ **よ ん え す い ば ら う**

みかん メロン ブルーベリー スイカ いちご りんご ぶどう かき

**ヒント③**  
小さい順にならべよう!

④ **よ う き り よ り う ど**

ヒト キリン チーター ソウ ライオン ナマケモノ リクガメ ネコ

**ヒント④**  
足のはやい順にならべよう!

⑤ **ん は や き ね ご あ は お や さ は**

シラス クマノミ ジンベエザメ タイ シャチ イワシ  
カレイ エイ カツオ マグロ サンマ クジラ

**ヒント⑤**  
大きい順にならべよう!

**こたえ** (1) たまご (2) とうもろこし (3) りんご (4) ヒト (5) 鯨

※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。

# 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、愛媛県風のみ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。