

給食だより



令和5年度
12月号

(毎月8日はおやまわ食の日)

小山市立東城南小学校

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが
発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させな
いために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★こまめに手を洗う	★早寝・早起きを心がける	★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる	★適度に体を動かす	

あなたの好きな給食メニューは？

★タンドリーチキン★

《材料》 4人分	《下処理》	《作り方》
とももも肉 320g 塩 小さじ1/3 こしょう 少々 しょうが 10g にんにく 1かけ ケチャップ 大さじ1・1/2 プレーンヨーグルト //	おろす おろす ★	①鶏肉は一口大に切る。しょうがとにんにくはすりおろす。 ②ボウルに★の材料を混ぜ合わせて①の鶏肉を15分くらい漬け込む。 ③フライパンにサラダ油を熱して②をこんがり焼き色がつくまで焼いて出来上がり。

ケチャップやヨーグルトの酸味、にんにくやカレー粉の香りなどが効いているので塩分は控えめです。



バラエティーに富んだ「お雑煮」

各地の特色あるお雑煮を見てみよう

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

岩手県 さんりくえんがんほくぶちいき (三陸沿岸北部地域) くるみ雑煮 しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。	宮城県 せんたいちいき (仙台地域) 仙台雑煮 焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものをせる。	千葉県 かすさちいき (上総地域) はば雑煮 焼いたりゆでたりした角餅をお碗に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。
愛知県 雑煮 しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。	大阪府 白味噌雑煮 白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを加える。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。	島根県 とうぶちいき (東部地域) 小豆雑煮 小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。
山口県 はぎし (萩市) かぶ雑煮 しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。	香川県 あんもち雑煮 白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。	福岡県 はかたちいき (博多地域) 博多雑煮 焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。

代々受け継がれてきたものだけでなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の一つです。

あなたの家では、どんな「お雑煮」を食べますか？

