



12月 給食だより



令和5年12月
小山市立乙女小学校



冬休みの食生活について



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっ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。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、次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★



<p>★ こまめに 手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がけ</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は
(12月22日です)



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると、人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん) れんこん ぎんなん きんかん
にんじん かんてん うどん



ごはん 牛乳 イナダのゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 花麩のすまし汁

12月7日(木)・19日(火) リクエスト給食

お米ウィークのクイズに答えたクラス・正解したクラスに「給食リクエスト券」を渡しました。12月から3月の間に、提供していきたいと思います。今月は、5の2「あげパン」、3の3・5の2「ラーメン」、たんぼぼ1組「アセロラゼリー」を提供します。お楽しみに！

12月18日(月) 地場産物：ヤーコン

「ヤーコンのきんぴら」を提供する予定でしたが、猛暑の影響による発育不良のため、収穫量が見込めなくなり、使用中止となりました。そのため、「かわりきんぴら」を提供いたします。ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

〇かわりきんぴら・・・豚肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さつまあげ、サラダ油、菜種油、砂糖、醤油、いりごま

12月25日(月) クリスマスセレクト給食

「純生ロール」「チョコケーキ」「いちごケーキ」の3種類のケーキの中から、選べるセレクトデザートが出ます。食べ物や給食に対する興味・関心を引き出し、食べる意欲を高めることを目的として実施されます。みんなはどれを選んだかな？

バラエティーに富んだ「お雑煮」

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。

代々受け継がれてきたものだけではなく、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。

<p>くるみ雑煮</p>  <p>しょうゆ味の汁に、サクヤ凍り豆腐、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。</p>	<p>仙台雑煮</p>  <p>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。</p>	<p>はば雑煮</p>  <p>焼いたりゆでだりした角餅をお椀に入れて、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。</p>	<p>雑煮</p>  <p>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。</p>	<p>白味噌雑煮</p>  <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。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。</p>
<p>小豆雑煮</p>  <p>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。</p>	<p>かぶ雑煮</p>  <p>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。</p>	<p>あんもち雑煮</p>  <p>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。</p>	<p>博多雑煮</p>  <p>焼きアゴのだしに、フリ、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。</p>	<p>みんなのお家は、どんなお雑煮を食べますか？</p> 

給食レシピ紹介

12月4日献立より

【ヤンニョムチキン】

〈材料〉4人分

- ・鶏もも肉・・・4切
- ・酒・・・・・・大さじ1/2
- ・しょうが・・・小さじ1
- ・片栗粉・・・・大さじ4
- ・油・・・・・・適量
- ・白いりごま・・・小さじ1
- ★ケチャップ・・・小さじ2
- ★コチジャン・・・小さじ1/2
- ★しょうゆ・・・小さじ1/2
- ★酒・・・・・・小さじ1/2
- ★砂糖・・・・・・小さじ1
- ★酢・・・・・・小さじ1/2
- ★にんにく・・・1/2かけら
- ★水・・・・・・小さじ1/2

〈作り方〉

- ①しょうが・にんにくは、すりおろす。
- ②鶏肉に、酒・おろししょうがで下味をつける。
- ③★の調味料を合わせて、煮詰める。
- ④鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤揚げた鶏肉を、タレにからめる。白いりごまを加えて、出来上がり。

甘辛いソースで味付けした、韓国のフライドチキンです。ごはんがすすむ味付けです。