

給食だより



令和6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

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。
吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には
行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、
手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつ
けましょう。



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。 	

《材料》 4人分 サラダ油 大さじ1/2 鶏もも肉 200g ★無糖ヨーグルト 大さじ2 ★カレー粉 小さじ1 ★ガラムマサラ 小さじ1 ★酒 大さじ1 にんにく 1/2片 たまねぎ 1個 にんじん 1/2本 じゃがいも 2個 トマト 1個 水 適量 カレールウ 4人分 すりおろしりんご 大さじ1 コンソメ 小さじ1 ウスターソース 大さじ1/2 トマトケチャップ 大さじ1 いんげん 3本	《下処理》 一口大 みじん切り スライス いちょう切り 2cm角切り 2cm角切り	《作り方》 ★インド風チキンカレー★ ①鶏肉は一口大に切り、★の調味料に15分くらい漬けておく。 ②鍋にサラダ油を熱してにんにくを炒め①の鶏肉を加えてよく炒める。 ③②にたまねぎを加えてよく炒め、じゃがいもとにんじんを加えてさらに炒める。 ④水を加えてアクを取りながら煮る。 ⑤トマト、すりおろしりんごを加えて具材に火が通ったら、コンソメ、お好みのカレールウを加えて煮込み、最後にソース、ケチャップ、下ゆでしたインゲンを加えて仕上げる。 水は、使用するカレールウによって仕上がり時のとろみが変わるため、様子をみながら入れてください。
---	--	--

年末年始は、行事食に触れる機会に！

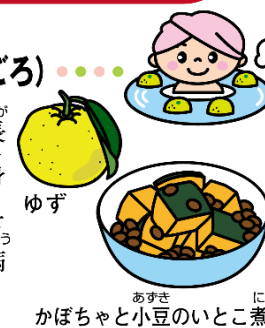


外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみてもいいのではないでしょうか。

年末年始の行事と行事食

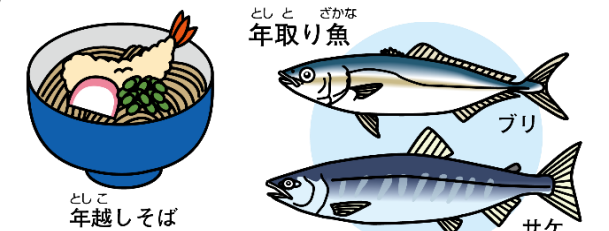
冬至 (12月21日ごろ)

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、邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



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。



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、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

地域の食材を使った、もち入りの汁物。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)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べ、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。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。

