

給食だより

がつごう
1月号



明けましておめでとうございます。寒さがもっとも厳しくなり、かぜやインフルエンザ、コロナウイルス感染症などが流行る季節です。手洗い・うがい・栄養・睡眠に気を付けて元気に過ごしましょう。

ちさんちしょう 地産地消について知ろう!



ちさんちしょう 地産地消とは?

「地元で生産された食材を地元で消費する」取り組みです。よいことがたくさんあります。

生産者や生産過程などを理解し、感謝の気持ちを感じることができる。

新鮮でおいしく安全な食材を手に入れることができる。

輸送にかかるお金が減り、環境にもやさしい。

かどまし 門真市の地場産野菜



門真市では、給食に地場産野菜を使用する取り組みを約30年前から行っています。今年は12～2月の間に、しろな・小松菜・河内れんこんを合わせて9回使用します。1月は「小松菜とあげの煮浸し」「豚肉としろなの煮物」「菜めし」に使用する予定です。2月には、「れんこんの天ぷら」も登場します。子どもたちに給食を通して自分たちの住んでいる地域に興味・関心を持ってもらいたいという思いからも使用しています。



河内れんこん



しろな



小松菜

1月の献立より

1月大阪の味

13日

「小松菜とあげの煮浸し」

～小松菜の炊いたん～

「炊いたん」とは、だしの旨みを食材にじっくりしみ込ませる料理のことをいいます。昔は、煮浸し料理を「炊いたん」とよんだそうです。

材料(4人分)

小松菜	200g
京あげ<短冊切り>	40g
濃口しょうゆ	小2
砂糖	大1/2
出汁	40cc

作り方

- ①小松菜は塩ゆでし、2cmに切る。
- ②京あげは油ぬきしておく。
- ③出汁に調味料を入れ、京あげを入れて煮る。
- ④①を入れて、味がつく程度に煮る。

人気献立

20日

「牛肉のはりはり煮」

作り方

材料(4人分)

牛肉	140g
酒	小1/2
つきこんにやく	40g
炒め油	適量
水菜	200g
砂糖	大1と1/2



- ①水菜は塩ゆでし3cmに切る。つきこんにやくは塩もみしてゆでる。
- ②牛肉を炒め、8分目まで炒まれば、酒をふり、こんにやくを炒める。
- ③砂糖・しょうゆで味付けし、水菜を入れて煮る。

たべものクイズ

正月の行事食であるおせち料理は、それぞれの料理に「新しい年がよい年になるように」という願いがこめられています。上のおせち料理と関係のある願いを下の①～⑤から探して、線をつなぎましょう。



- ①腰が曲がるまで長生きできますようにと願って食べられます。
- ②黒には魔よけの力があるとされ、「まめ(健康)に暮らせるように」と願って食べられます。
- ③金の団子という意味で、金色の財宝にたとえて、金運の願いが込められています。
- ④昔、いわしを田畑の肥料として使うと多くの米が収穫できたことから、豊作を願って食べられます。
- ⑤芽が出ているので、おめでたいえん起物として食べられます。

①-㉔ ②-㉒ ③-㉑ ④-㉓ ⑤-㉕

30日は、第6回門真市学校給食選手権で最優秀賞の献立「和風コンコンキーマカレー」が登場します!お楽しみに!!

