

きゅうしよく 給食だより

がつごう
12月号



12月は1年の締めくくりの月です。

寒さも本格的になり、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行る季節です。「マスクをする」「手を洗う」だけでなく、毎日の食事で体を温める冬野菜や旬の食べ物をしっかり食べて、病気に負けない身体を作りましょう。

きせつ あじ ぎょうじしよく 季節を味わう行事食

行事食とは、季節の行事やお祝いごとの特別な日に食べる料理のことを言います。昔から日本では、1年の節目や季節の変わり目に、家族の健康や幸せを願って特別な食べ物を食べる習慣がありました。それぞれの料理には、行事の意味や願いが込められています。また、食べ物には「季節を感じる」という大切な役割があります。給食でも、1年を通して色々な行事食を取り入れています。食材の意味や料理の由来に目を向けるきっかけになれば嬉しいです。今年の給食に登場した行事食を紹介します。12月には、冬至の行事食が登場し、3学期もまだまだ登場する予定です。楽しみにしててくださいね。

①こどもの日 5月5日

『あん団子』



5月5日は、子どもの日です。「端午の節句」とも言われ、子どもの健やかな成長と家族の繁栄を願い、意味が込められています。

③十五夜 10月6日

『月見団子汁』



この日の月が一年で最も美しいことから「中秋の名月」と呼ばれています。

②七夕 7月7日

『七夕すまし汁』



七夕は、1年に一度だけ会うことが許された彦星と織姫の中国の伝説から生まれた行事です。

④十三夜 11月2日

『みたらし団子』



満月より少ししかけた月です。十五夜と十三夜の両方のお月見を楽しむと縁起が良いとされています。

⑤冬至 12月22日

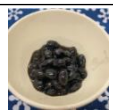
『なんきんの天ぷら』



冬至とは、1年でもっとも昼の時間が短い日です。なんきんを食べると風邪をひかないと言われています。

⑥正月 1月1日

『雑煮・田作り・きんとん』『黒豆』



おせち料理や雑煮には、新しい年の健康や幸せの願いが込められています。給食にも登場するので楽しみにしててくださいね。



⑦節分 2月3日

『いわしのカレーフライ』『大豆の黒砂糖がけ』

豆まきやいわしを飾り、悪いことを追い払い、健康と幸せを願います。



⑧ひな祭り 3月3日

『ちらしずし』『ピーチ寒天ゼリー』

「桃の節句」と言われ、子どもが元気で幸せに過ごせるように願ってお祝いする日です。



かどまし ちさんちしよく と く
～門真市の地産地消の取り組み～

門真市では、約33年前から給食に地産地消野菜を使用する取り組みを行っています。今年も地域で採れた新鮮でおいしい野菜(れんこん・小松菜・しろな)が12月から3月にかけて毎月登場します。12月は、れんこんです。農家の方も少しずつ減ってきています。食べ物を大切にしながら、感謝の気持ちをもって食べましょう。

12 月の献立

「ピリピリすいとん」

8日

「すいとん」は戦争中、米が不足した際の代用食として食べられていました。戦争の悲惨さや平和の大切さを考え、食べ物への感謝の気持ちをもってしっかり食べてくださいね。

【材料】(4人分)

小麦粉	大3	カットわかめ	1.5g	【作り方】<下処理>
白玉粉	大3	干しいたけ	4g	だし昆布と削り節でだしをとる。しいたけは水で戻して千切
塩	少々	えのきたけ	30g	りする。戻し汁は置いておく。
水	35cc	ねぎ	25g	鶏肉は塩・酒で下味をつける。
鶏肉	60g	薄口しょうゆ	大1	人参と大根はいちよう切り、
塩	少々	塩	少々	ねぎは小口切りにする。
酒	0.8g	だし昆布	2g	小麦粉・白玉粉・塩を混ぜ合
人参	50g	削り節	7g	わせ、水を少しずつ加えて耳た
大根	95g	水	600cc	ぶ程の硬さに練る。
油	適量	豆板醬	0.4g	

- ①油をひき、鶏肉を炒め、人参・大根の順に炒め、だし汁を入れる。煮立ったら、しいたけと戻し汁を入れ、アクを取る。
- ②材料が柔らかくなったら塩と半量のしょうゆを入れ、団子を小さくちぎって入れていく。
- ③団子が浮いてきたら、しょうゆ・えのき・わかめを加えて煮る。
- ④ねぎを加えて、再び煮立たせ、豆板醬で調味し、完成。

2学期の給食最終日は
12月23日(火)です。

3学期は
1月9日(金)から
給食が始まります。

