



冬休み号

食育だより



令和6年度 12月
里学校給食センター

待ちに待った冬休みがきます。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを過ごせるようにしましょう。

楽しく・元気に冬休み

◆早ね・早おき、朝ごはんがうまい！

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みだと、夜ふかし・ねぼろをしてしまいがちです。きそく正しい生活で1日をスタートしましょう。



◆1日1本、ゴクゴク牛乳！

給食には毎日1本かならず牛乳がついています。それは成長期のみんなにとって大事な栄養素をたくさんもっているからです。休みの日にも1日1本は飲むように心がけましょう



◆なんでも食べて元気なからだ！

給食がないと、好きなものだけ食べていませんか？「エネルギーのもとになる」「からだをつくるもとになる」「からだの調子を整えるもとになる」食べ物をとりまぜて、すききらいせずに食べましょう。



◆おやつの食べすぎに注意！

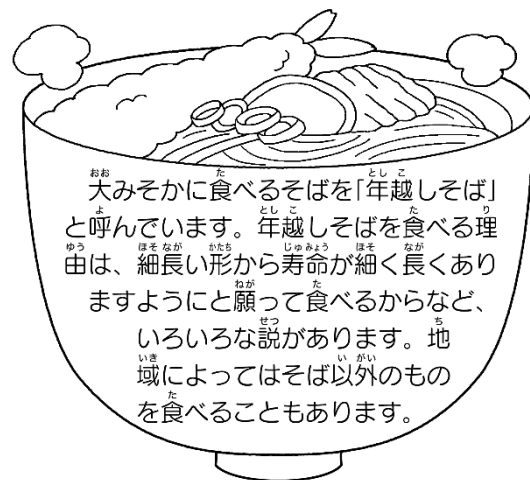
テレビを見たり、ゲームばかりしていると、ついお菓子に手がのびてしまいます。天気の良い日は外で元気に体を動かしましょう。



年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの（直会）でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。



おみそかはそばで年越し



おみそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。

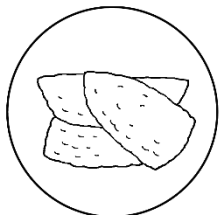


おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

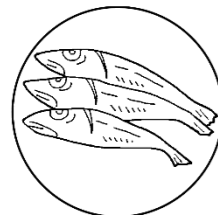
数の子

数の子は、にしの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



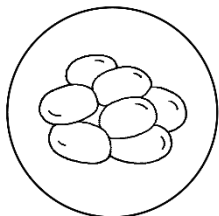
田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



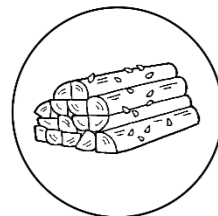
黒豆

まめは、まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。



たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



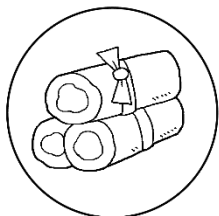
きんとん

きんとん（金団）には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



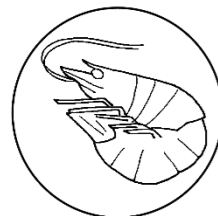
こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



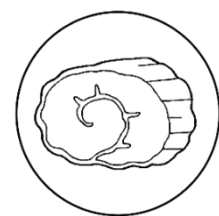
えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



給食レシピ



冬休みを利用して家族で料理をしてみませんか♡
料理づくりにかかわることで、子どもたちの「食」への
関心も高まるでしょうし、いつもは食べられない野菜も
自分が料理をすることで不思議と食べられるようになる
ことだってあります。

タンドリーチキン

【材料(小学生4人分)】

鶏もも肉(50g)	4切れ
塩コショウ	少々
★おろしにんにく	3 cm
★おろししょうが	0.5 cm
★たまねぎ(すりおろし)	3g
★プレーンヨーグルト	80g
★食酢	小さじ 1/4 強
★カレー粉	小さじ 2 弱
★パプリカ粉	0.3g

【作り方】

- ① 鶏肉にフォークで穴をあけ、塩コショウをし、★を全て混ぜ合わせて、鶏肉に揉みこみ30分ほど冷蔵庫で寝かせる。
- ② 220℃に予熱したオーブンで、25～30分程焼く。(フライパンの場合は、弱火～中火で火が通るまで焼く)

ビーンズサラダ

【材料(4人分)】

ミックスビーンズ	60g
コーン	40g
きゅうり(輪切りに)	80g
むき枝豆	40g
ピーナッツ	20g
★薄口醤油	小さじ 1・1/2
★三温糖	小さじ 1
★食酢	小さじ 2
★おろしにんにく	小さじ 1/2
★オリーブオイル	小さじ 2

【作り方】

- ① きゅうりは輪切りにし、茹でて冷水で冷ましておく。
- ② ピーナッツは砕いて、からいりする。
- ③ ★の調味料を火にかけ、煮立たせて冷却する。
- ④ 調味料と具材を全て混ぜ合わせる。

かりかりじゃこサラダ

【材料(4人分)】

しらす干し	30g
サラダ油	小さじ 1
きゅうり 35g	
キャベツ 120g	
コーン	35g
赤ピーマン	25g
★薄口醤油	小さじ 1・1/2
★三温糖	小さじ 1
★食酢	小さじ 1・1/2
★食塩	少々

【作り方】

- ① きゅうりは輪切り、キャベツは短冊切り、赤ピーマンは線切りにして、茹でて冷水で冷ましておく。
- ② サラダ油としらす干しを混ぜ、フライパンできつね色になるまで炒める。
- ③ ★の調味料を火にかけ煮立たせて、しっかり冷却する。
- ④ 具材と調味料を和える。
- ⑤ さらに盛り付け、加加ッッをトッッする。

ごぼうのナッツがらめ

【材料 (小学生 4 人分)】

ごぼう	140g
小麦粉	16g
揚げ油	適量
八割ピーナッツ	12g
細切りアーモンド	8g
三温糖	6g
薄口醤油	5g
みりん	10g

【作り方】

- ① ごぼうはささがきにして水にさらしてあくをとります。
- ② ピーナッツとアーモンドはから煎りしておきます。
- ③ 三温糖、薄口醤油、みりんを合わせて火にかけたれを作っておきます。
- ④ ①のごぼうの水気をふきとり、小麦粉をまぶし揚げていきます。
- ⑤ ③のたれに②とごぼうを入れからませて出来上がりです。

ツナとポテトのヨーグルトグラタン

【材料 4 人分】

★ツナ油漬け	80g
★プレーンヨーグルト	40g
★マヨネーズ	大さじ 3
★塩こしょう	少々
★パプリカ(ピーマン)	1/2 個(25g)
★こまつな(ほうれん草)	60g
じゃがいも	120g
粉チーズ	適量
パセリ	適量

【作り方】

- ① じゃがいもは角切り又は拍子木切りにし、水にさらし茹でておく。
- ② ★を全て混ぜ合わせる。
- ③ カップにじゃがいもを入れ、②を上のにせる。粉チーズをふりかけ、200℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。(焼き時間は目安なので、調節してください。)
- ④ パセリをふりかけて完成。



料理は段階をふんで、子ども自身の体験によって身につけていくものです。日ごろ料理をつくっている家族の後ろ姿を見ているだけでなく、実際に体験することが将来、健康に生きていけるためによい影響を与えてくれるでしょう。



まめ
豆サラダ