



令和7年度 冬休み号

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。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



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。

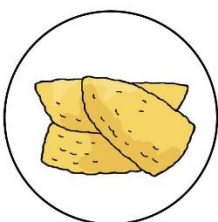


おせち料理のいわれ

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。

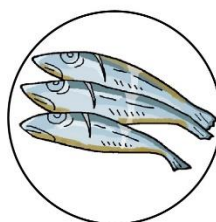
数の子

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。



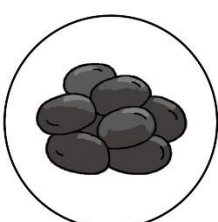
田づくり

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。



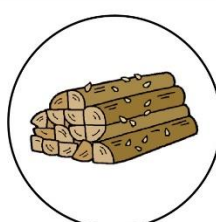
黒豆

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。



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。



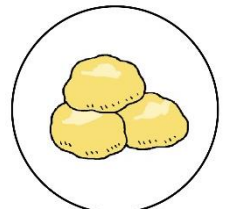
えび

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。



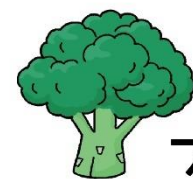
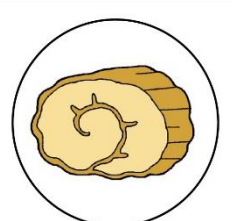
きんとん

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。



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。

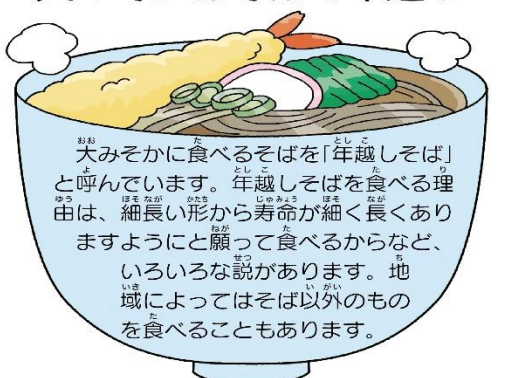


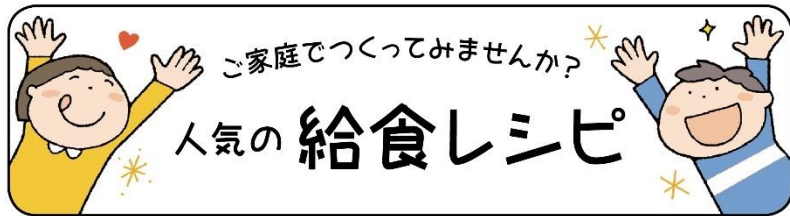
つぼみを 食べる野菜

ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

大みそかはそばで年越し





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)

☆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
さとう	6g
うすくちしょうゆ	5g
みりん	10g

【作り方】

- ① ごぼうは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 さとう、うすくちしょうゆ、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。

☆みたらし里芋

【材料(小学生4人分)】

里芋	240g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
たれ	
うすくちしょうゆ	2.5g
さとう	4.3g
みりん	2.2g
水	3.6g
片栗粉	1.0g

【作り方】

- ① たれを加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけておきます。
 - ② 里芋は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶし揚げていきます。
 - ③ 揚げた里芋とたれをからめてできあがりです。
- ※ 冷凍の里芋をつかってもいいです。

☆お芋とお豆のかりんとう

【材料(小学生4人分)】

さつまいも	160g
大豆(冷凍又は蒸し)	50g
枝豆むきみ	50g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
たれ	
さとう	20g
うすくちしょうゆ	10g
料理酒	4g

【作り方】

- ① さつまいもは1cm角に切り、水にさらしておきます。
- ② ①の水気をふきとり、油で素揚げにします。
- ③ 大豆と枝豆は片栗粉をつけて揚げます。
- ④ たれを合わせて加熱します。
- ⑤ ④③②を合わせて出来上がりです。

☆ひじきときくらげの佃煮

【材料4人分】

しらす干し	25g
サラダ油	6g
乾燥ひじき	5g
乾燥きくらげ	6g
いりごま	8.5g
砂糖	14g
こいくちしょうゆ	5g
うすくちしょうゆ	6g
食酢	3g

【作り方】

- ① ひじきときくらげはもどしておきます。
 - ② しらす干しはさっと熱湯をかけておきます。
 - ③ 鍋にサラダ油を熱し、①②を炒め、Aで調味をして、いりごまを加える。
- ※いりごまはから煎りしてから入れたほうが風味がでます。



料理は段階をふんで、子ども自身の体験によって身についていくものです。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。

