

12月 給食だより



天草市立本渡学校給食センター

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

みなさんは、普段、本を読んでいますか？

本を読んでいるといろいろな食べ物が出てきて、食べてみたいと感じたことはありませんか？

12月は本に出てくるメニューを献立にとり入れています。

ぜひ紹介している本を、図書室で探して読んでみましょう。

給食 × 図書室 コラボ

12月3日(水) いちごジャム 『ジャイアントジャムサンド』 ジョン・ヴァーノン・ロード/作

12月4日(木) 肉団子スープ 『おだんごスープ』 角野栄子/作

12月10日(水) 白菜ときのこのスープ 『3びきのくま』 トルストイ/作

12月12日(金) 天草大王カレー 『給食室のいちにち』 大塚菜生/作

12月15日(月) いわしとお肉のハンバーグ 『イワシ』 大片 忠明/作

12月22日(月) かぼちゃそぼろ煮 『どでん かぼちゃ』 いわさ ゆうこ/作

12月24日(水) 冬野菜クリームシチュー 『14ひきのこもりうた』 いわむらかずお/作

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たいはいかがでしょうか。



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て、新年のお祝いをします。

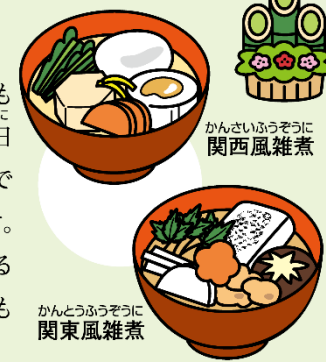
おせち料理

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。



お正月料理にチャレンジ!!

田作り (いりこナッツ)

(材料) 5人分

カシューナッツ	50g
いりこ	35g
三温糖	10g
みりん	10g

(作り方)

- ① ナッツといりこはフライパンなどでからいりする。
- ② 三温糖、みりんを鍋又はフライパンに入れ、とろみがついたら、①を入れからめる。からめたら、クッキングシートの上にひろげておき、冷めたらバラバラにする。



松風焼き

(材料) 5人分

鶏ミンチ	200g
たまねぎ	100g
れんこん	50g
パン粉	15g
味噌	20g
たまご	35g
三温糖	3g
いりごま	3g

(作り方)

- ① たまねぎ、れんこんはみじん切りにし、ごま以外の材料を混ぜ、よくこねる。
- ② クッキングシートを敷いた鉄板に1～1.5cmの厚さにのばし入れ、上からごまをかける。
- ③ 180℃のオーブンで15～20分程度焼く。食べやすい大きさに切り、このみで青のりをかけてもきれいです。

