

いただきますっ

南小国町学校給食センター
文責＊坂本麻美 2022.12

日本の伝統食

おせち料理

お正月の伝統食、「おせち料理」には、一つ一つの料理に、一年を無事に幸せにごせるようにとの願いがこめられているのですよ。知っていますか？

充実した冬休みにしよう

今年もあと10日ほどとなりました。冬休みは、クリスマス、お正月とたのしみな行事が待っていますね。中学3年生にとっては、受験へ向けて気合いの入る冬休みになるのでしょうか。

さて冬休み中は、ついつい生活習慣がみだれがちです。かぜや胃腸炎、コロナウイルスなどの感染を予防するためにもひきつづき、こまめな手洗いをし、栄養バランスを考えた食事をし、十分睡眠をとり、生活リズムを崩さないよう心がけてすごしましょうね。

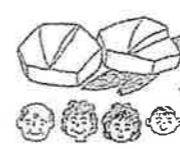
また、冬休みは絶好のお手伝いチャンス！家庭科で、掃除や調理を学んだ学年もありますね。大掃除やお正月の料理作り、その他いろいろなうちの仕事を手伝ってみましょう。そしてみんなで楽しく、よいお正月が迎えられるといいですね。



紅白なます
にんじんとだいこんで、おめでたい紅白の色を表す。平和を願っている。



かずのこ
にしんの卵。卵の数が多いので、子孫繁栄を願う



さといも
親いもから子いも、孫いもと増えることから、子孫繁栄を願う



えび ひげが長く背が曲った姿から、腰が曲がるまで長生きできるように



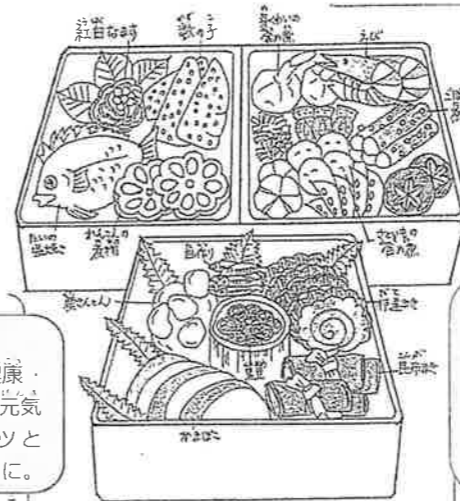
れんこん
穴の向こうが見えるので、「先の見通しが立つ」という縁起物。



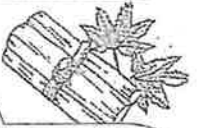
くりきんとん
金銀財宝を表す。豊かにすごせるように願う。薬は勝ち薬といい、勝負事の縁起がよい



くろまめ
まめ = 健康・一生懸命。元気にコツコツと働けるように。



だてまき 巻物の形にしているから、勉強に励み知識が増えるように



ごぼうのもの
細く長く深くしっかりと根をはるので縁起物。



こぶまき 喜ぶという言葉にかけ、一家の発展を願う

たづくり
田植えの肥料としていわしをまいていたことから、田の豊作を願って。



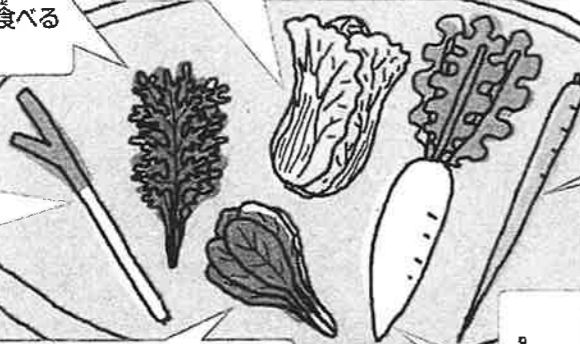
冬の野菜を食べよう!

しゅんぎく
「きくな」ともいうよ。お肉といっしょに食べるとおいしいよ。

はくさい
100まいもの葉がぎっしり。おなべにつけものに、しんはいためものにも使えるよ。

ごぼう
もくもく...、よくかんで食べよう。肉や魚のくさみをけし、おなかもすっきりするよ。

ねぎ
強においがもりもりパワーを生むよ。体もほかほかするよ。



こまつな
ビタミンだけでなくカルシウムもいっぱいふくまれているよ。

だいこん
根から葉まで丸ごと食べられ、冬に大かつやく。かぜにまけないようにしてくれるよ。

南小国でも、たくさんの冬野菜がとれていますよ！おうちで食べてみよう♪

給食のレシピ ごしょうかい!!

先月、市原小で試食会をしました。その時に登場した給食のレシピをご紹介します。冬休みのごはんとして、作ってみませんか？おうちの人と、チャレンジ！

① しきしき松風焼

＜材料＞ 4人分

- ・とりひき肉 ... 160g
- ・たまねぎ ... 100g
- ・れんこん ... 60g
- ・たまご ... 1コ
- ・パン粉 ... 20g
- ・みそ ... 28g
- ・さとう ... 4g
- ・塩 ... 0.8g
- ・ごま ... 4g
- ・炒め油

＜作り方＞

- ① 玉ねぎ、れんこん(1. 粗くみじん切りにする
- ② ①を塩でかるく炒めておく
- ③ ひき肉にほぐしたたまごを入れ、よくこねる
- ④ ③に②と、みそ、さとう、パン粉を加え、よく混ぜる。
- ⑤ 油をひいたフライパンでうすくたがてのぼし、ごまをふる。火をくよ

ハンバーグのようにしてもOK
給食では鉄板にたがてオーブンで焼きます。

② 魚のハーニーマスタードソース

＜材料＞ 4人分

- ・魚(切り身) ... 4切
- ・塩こしょう ... 少々
- ・粒マスタード ... 10g
- ・マヨネーズ ... 20g
- ・（たまご黄身） ... 15g
- ・うすくち ... 6g

＜作り方＞

魚を焼いた上から、ソースをかけるよ。
どのお魚もおいしくなるソース。
お肉にも合いますよ！

坂本のつばやき

先日、3小の1年生が給食センター一見学に来ました。市原小以外の子どもたちは、給食を作る時の「におい」を感じる事が初めてで、「いいにおいがする」と言っていました。いろいろな体験において、「におい」って大事なんですよね。においによって、何の料理かな？と想像し、考える力につながります。また、その現地に行かない限り、体験できないのがにおいです。嗅覚は最初に育つ感覚？と大学で学んだような... そのくらい大事な感覚なのかなと思います。この冬休み、目で見える以外の、耳、鼻、そのほかの感覚を使って、「想像力」をきたえてみませんか？衣食住がそろい、安心して眠られる平和のありがたさを感じつつ、来年もそれが続くことを祈ります。みなさん、よいお年を〜♪