

# 1月給食だより

1月8日  
苓北共同調理場  
山下 華奈

## あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月住める二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一

層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年うま年!



うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう!



よく味わってうま味  
を感じよう!

## お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったの

ではないでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえ  
ばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。  
もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神  
様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神  
様の魂」を意味します。



## 1月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



スペイン料理にはオリーブオイルが欠かせず、国内のほぼ全土でオリーブが栽培されていて、生産量は世界一です。炒めるための油としてだけではなく、コクを出す調味料としての役割も果たしています。パンにつけて食べたりもします。にんにくやトマト、たまねぎもスペイン料理によく使われる大切な食材です。

海に面した地域では魚介類を使った料理が、中心部は肉や豆、野菜を使った煮込み料理や子豚の丸焼きなどが知られています。主食はパンで、パンが硬くなってしまったら、細かくしてスープを作る時にとろみをつけるのに利用します。東部のカタルーニャなどでは「パエリア」などお米を使った料理もありますが、このお米は主食としてではなく、料理の食材の一つとして使われているため、お米料理にパンが添えられていることもあります。

今回、給食で提供する「ソパ・デ・アホ」は「ソパ」がスープ、「アホ」がにんにくを意味します。寒い日や残ったパンが硬くなってしまったときなど日常的に食べられている伝統的なスープです。



←パエリア



←ソパ・デ・アホ

## 調理員さんのおすすめレシピ

苓北のいろんな食材を  
食べましょう!

### 苓北サラダ(5人分)

|         |       |
|---------|-------|
| ・レタス    | 50g   |
| ・きゅうり   | 50g   |
| ・大根     | 50g   |
| ・カットわかめ | 1. 2g |
| ・ハム     | 18g   |
| A { さとう | 3. 5g |
| しょうゆ    | 4g    |
| 酢       | 5g    |

- ① わかめを水で戻す。
- ② レタスは、食べやすい大きさにちぎり、冷水につける。
- ③ きゅうりは半月切りにし、塩もみをする。
- ④ 大根は皮をむき、千切りにする。
- ⑤ 塩もみしたきゅうりはしっかり手で絞る。
- ⑥ ハムは短冊切りにする。
- ⑦ Aの調味料合わせ、食材と和えて完成。

### 〈調理時のポイント〉

#### レタス

鉄製の包丁で切ると切ったところがピンク色になってしまいます。包丁で切るときはステンレスやセラミックの包丁を使いましょう。

レタスのシャキシャキを楽しむためには、水に浸しすぎないようにしましょう。(5分以内) また、しなしなししているときは、氷水に浸したり、50℃のお湯につけるとシャキシャキが復活します。

#### 大根

大根の辛みが苦手な人は、加熱すると甘みが増します。



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。  
今年も引き続き安全・安心の給食の提供をしていきます。

