

しよくいく通信

12月

給食目標

毎月19日は食育の日

2025.12.12

蓮沼小学校給食室

栄養のバランスを考えて食べよう

今年も残すところ、わずかになりました。寒さも一段と厳しさを増していきます。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。

規則正しい生活を心がけ、バランスの良い食事を取り、寒さに負けない体づくりをしましょう。



年末の行事食 年越しそば

そばは、めん類の中でも切れやすいことから『今年1年の災厄を断ち切る』という意味で、大みそかの晩に年越し前に食べるという習慣があります。



おすすめ 旬の食材 大根

部位ごとのおすすめ料理

大根は、部位によって甘味や辛味などが違うため、それぞれ使い分けましょう。

根の先の方は、辛味が強い
ため、漬物やみそ汁に。

辛



葉に近い方は甘味が
強いので、サラダなど
の生食に。

甘

真ん中はやわらかく形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。

鶏肉と大根のカレー／1人分約250g目安

＜材料＞鶏肉/40g 玉ねぎ/60g 大根/60g セロリー/3g にんにく/少量 しょうが/少量
植物油/適量 すりおろしりんご/少量 カットトマト/10g チーズ/5g
ローリエパウダー、コリアンダーパウダー、クローブパウダー、塩、こしょう/各少量
ウスターソース/2g しょうゆ/2.5g (ブラウンルウ) <小麦粉/9g バター/4.5g
植物油/2.5g> カレー粉/0.9g チキンスープ/20g 水/55g
ガラムマサラ/お好み (脱脂粉乳/2g 溶き水/4g)

＜作り方＞

- ①(小麦粉～植物油)を炒め、ブラウンルウを作る。
- ②鍋に植物油を入れ、みじん切りにしたにんにく、しょうがを香りが出るまで炒め、鶏肉を入れさらに炒める。
- ③みじん切りにしたセロリー、スライス玉ねぎを入れ、玉ねぎをあめ色になるまで炒める。
- ④水、チキンスープ、一口大に切った大根、カットトマト、すりおろしりんご、香辛料、調味料を入れ、アク、脂を取りながら蒸発しないように煮る。
- ⑤大根がやわらかくなったら、ブラウンルウ、水で溶いた脱脂粉乳、チーズを入れ、少し煮込んで完成!

風邪をひいてしまったら・・・



安静して休むことが大切です。熱があつて、体力が消耗しているときの食事は、水分をしっかりとって、消化に良いお粥や軟らかく煮たうどんなどがよいでしょう。また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。



<材料>

● 元気モリモリ納豆丼の具／1人分約60g目安 ●

豚ひき肉/15g ひきわり納豆/18g しょうが、にんにく、根深ねぎ、大根葉/少々 たくあん/6g 酒/1g 砂糖/2g しょうゆ/2.8g 塩/少々 ごま油/少々 ラー油/少々

<作り方>

- ①フライパンにごま油、みじん切りにしたしょうが、にんにく、ねぎを焦げないように香りがでるまで炒める。
- ②ひき肉を入れ、火が通ったら、ひきわり納豆を入れ、さらに炒める。
- ③みじん切りにしたたくあん、大根葉、調味料を加え、炒め、温かいご飯の上にのせて完成！



年始の行事食



お正月に おせち

お正月はおせち料理を、五穀の神様『歳神様』へのお供え物として作り、新年の家族の健康や豊作を祈ります。そして、新年が明けて3が日の間は、歳神様を迎え入れるため、台所に入って物音を立てることや、煮炊きをするのを慎みます。そこで、ごちそうのおせち料理を作り置きして食べるのです。



栗きんとん：金団（きんとん）と書き、その色から財宝、富を得る縁起物とされています。



こぶまき：「よろこぶ」の語呂合わせから、1年楽しく暮らせるようにという願いが込められています。



黒豆：黒い色には魔除けの力があるとされています。「豆に暮らせるように」との願いが込められています。



田づくり：昔は、いわしを田んぼや畑の肥料にしたので、豊作の願いが込められています。



かずのこ：卵の数が多いことから、子孫繁栄を願います。

さといも：子いも、孫いもとたくさんいもができることから、子孫繁栄を願います。



七草がゆ 1月7日（人（じん）日（じつ）の節句）

春の七草を入れた塩味の「おかゆ」で、1年の無病息災を願って食べられます。お正月で疲れた胃を休めるためとも言われています。納豆汁やお汁粉を食べる地域もあります。春の七草（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ）



3 学期の給食は 1 月 9 日（金）からです。