




12月食育たより

令和3年度 12月号
川口市立十二月田小学校

もうすぐ冬休みです。年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続き、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

<p>はやね はやお 早寝・早起きをし、 あさ 朝ごはんを食べよう</p> 	<p>いろいろな食べ物を バランスよく食べよう</p> 
<p>おやつを食べるときは 時間と量を考えよう</p> 	<p>ちいき かてい つか 地域や家庭に伝わる 食文化を知ろう</p> 

給食レシピ♪ かぶのそぼろ煮

【材料：給食4人分】

- ・豚肉(もも・ひき)・・・70g
- ・かぶ(葉付き)・・・140g
(1コと1/2コ)
- ・しょうが……………少々
- ・炒め油……………適量
- (A) ・だしのもと……………小さじ1
- ・みりん……………小さじ1
- ・こいくちしょうゆ…小さじ2
- ・片栗粉……………小さじ1
- ・水……………40ml

【作り方】

- ① 野菜の下処理をする。
かぶ(厚めのいちょうもしくはくし切り、かぶの葉1cm)、しょうが(すりおろす)。
- ② 小鍋に油をひき、油にしょうがの香りがうつったら豚ひき肉を炒める。
- ③ ②にかぶを入れて炒める。
水100ml、(A)を入れて煮る。
最後にかぶの葉を入れて更に煮る。
- ④ かぶがやわらかくなってきたら、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

★かぶ について

かぶの旬は10月から12月です。一般的にかぶは、根の部分が食べられていますが、葉も食べられています。暑さに弱く、寒さに強い野菜で寒い時期ほどに甘味が増す野菜です。甘味を生かしてかぶのそぼろ煮やシチューなどの煮込み料理にするのがおすすめです。



ぞ存じですか？ 年末年始の行事食



日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22 ごろ)



かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

大晦日 (12/31)



年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

正月 (1/1~)



おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。



黒豆…健康



きんとん…金運



伊達巻…学業成就



エビ…長寿



田作り…豊作



れんこん…将来の見通し



里いも…子宝



数の子…子宝



お雑煮

もちの形をはじめ、つけや具材など、地域によって大きく異なる。



関東風雑煮



関西風雑煮

あんもち雑煮

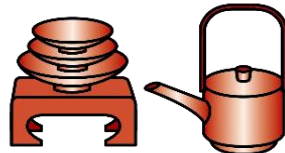


あずき小豆雑煮



お屠蘇

酒やみりに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願う、若い人から順に飲む。



鏡開き (1/11)



お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。



人日の節句 (1/7)



七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

小正月 (1/15)



小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

二十日正月 (1/20)



あら炊き

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。