

# 食育だより

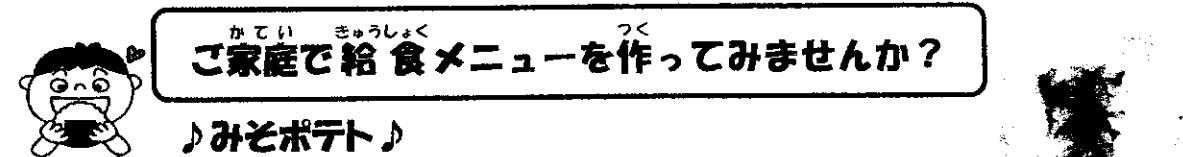
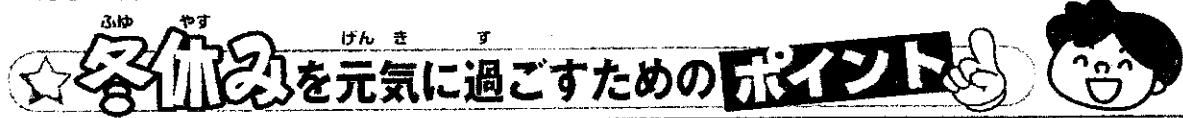
冬休み号

川口市立十二月田小学校  
令和5年12月

★毎月19日は食育の日★

ひが暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう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、自ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

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、以下のこと気につけましょう。



埼玉県秩父地方の郷土料理で、甘いみそダレが人気の献立です。

【材料4人分】

- ・じゃがいも・・・中2~3コ
- ・小麦粉 ・・・ 15g
- ・揚げ油
- ・赤みそ ・・・ 大さじ1
- ・砂糖 ・・・ 大さじ2
- ・しょうゆ ・・・ 小さじ1/2
- ・水 ・・・ 大さじ1

※中学年の給食量を基本にしています。

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらします。
- ② タレを作ります。鍋に調味料を入れ煮立てます。
- ③ じゃがいもに小麦粉をつけて油で揚げます。みそダレをからめて出来上がり。

※調味料等ご家庭で調整をお願いします。

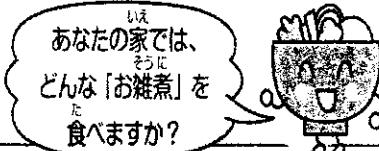
天ぷらのように、衣をつけて揚げてもOKです。

夏にも紹介しましたが、人気献立なので再掲です。

## バラエティーに富んだ「お雑煮」

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。

各地の特色あるお雑煮を見てみよう



|  |  |   |
|--|--|---|
| いわてけん 岩手県<br>くるみ雑煮   | みやきけん 宮城県<br>せんだいぞうに仙台雑煮   | ちばけん 千葉県<br>まばぜ雑煮   |
| しょうゆ味の汁に、<br>サケや煮り豆腐、根菜<br>類、焼いた角餅を入れる。<br>もちは取り出して「くるみだれ」<br>を付けて食べる。   | 焼きハゼのだしに、大根・にんじ<br>ん・ごぼうを細切りにして湯通し<br>した「引き葉」と、せり、いくら、焼<br>いた角餅を入れる。だしをとった焼<br>きハゼものせる。  | 焼いたりゆでたりした角餅をお<br>椀に入れて、カツオのだしと、は<br>ばのり、青のり、カツオ節をたっ<br>ぶりかける。                |
| あいちけん 愛知県<br>雑煮  | おおさかふ 大阪府<br>しちみそとうに白味噌雑煮  | しまれけん 島根県<br>あずきぞうに小豆雑煮   |
| しょうゆ味の汁に、焼かない角餅<br>と伝統野菜の「餅葉」、鶏肉を入<br>れる。餅葉は小松葉に似ている野<br>菜で、「正月葉」とも呼ばれる。 | 旨みそ仕立ての汁に、焼かない<br>丸餅、大根、にんじん、重いもな<br>どを入れる。野菜は「角が立た<br>ず、舟満に過ごせるように」とい<br>う縁起を担ぎ、輪切りにする。 | 小豆を煮た汁に、焼かない丸餅<br>を入れる。元旦には岩のり入りの<br>「すまし雑煮」を食べ、正月2日<br>に「小豆雑煮」を食べる地域もあ<br>る。 |
| やまぐちけん 山口県<br>かぶ雑煮   | かがわけん 香川県<br>あらもも雑煮  | ふくおかけん 福岡県<br>博多雑煮  |
| しょうゆ味の汁に、丸餅、か<br>ぶ、みつ葉、細く切ったスルメや<br>昆布を入れる。                              | 旨みそ仕立ての汁に、輪切りに<br>した大根、金時(ごんじ)にんじん、豆腐、<br>甘いあん入りの丸餅を入れる。最<br>後に青のりを振りかけて食べる。             | 焼きアゴのだしに、ブリ、丸<br>餅、伝統野菜の「かつお葉」、か<br>まぼこ、重いも、にんじん、大<br>根、しいたけなどを入れる。           |

代々受け継がれてきたものだけではなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生してい  
ます。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の一つです。

※3学期の給食は、1月10日(水)から始まります。給食セットの忘れる無い様に、ご準備お  
願いします。