



給食だより

令和6年11月28日
 新座市立新開小学校
 校長 八代 剛
 栄養士 小林 文代

今年も残すところあと、1か月となりました。日が暮れるのも早くなり、これから寒さも厳しくなってきます。体調を崩さないためにも早寝・早起きの習慣を身につけて朝ごはんをしっかりと食べましょう。気分スッキリ!!元気に1日をスタートしたいですね。



わしよくぶんか 和食文化のすすめ

日本の和食は、平成25(2013)年にユネスコ無形文化遺産として登録されました。日本の伝統的な食文化は、旬の食材を利用して調理するので、季節を感じて行事を祝う食事が多いです。年末年始は、さまざまな行事食が伝わっています。その中でも、お正月に食べるおせち料理は、日本を代表する伝統的行事食です。私たちの生活を豊かにする行事を大切に、旬の食材を多く取り入れた行事食を楽しみましょう。

とうじ 冬至



冬至は1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。かぼちゃは、他の野菜に比べて保存がきくので、昔は夏に収穫し、冬至まで大切にとっておきました。保存野菜で栄養を補うという昔の人の知恵が生きた風習ですね。給食では、冬至より少し早い19日に『冬至献立』を提供する予定です。

今年の冬至は
12月21日



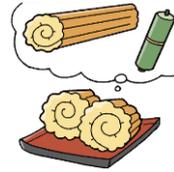
としこ 年越しそば

大晦日の夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、つつましくも幸せに長生きできることを願う、また、切れやすいそばにかけて、1年の災いを断ち切るといった理由から食べられるそうです。年末は、1年を振り返りながら年越しそばを食べるのもいいですね。



りょうり おせち料理

あたらし とし わか いら りょうり ねんまつ じゅんび
 新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備します。よろこぶの
 「こんぶ」や巻物に見立てて学問がよくできるようにとの願いが込めら
 れた「伊達巻」など、めでたい・縁起がよいとされる
 ざいりょう だてまき えんぎ
 材料がふんだんに使われています。それぞれの料理の
 いわれを しら じゅんび あじ
 いわれを調べながら準備をしたり、味わったりするのも
 たのおも
 楽しいと思います。



りょうり 料理にチャレンジ!! 『みそポテト』

ふゆやす ちゅう りょうり しょくざい こうにゆう りょうり つく かぞく いっしょ
 冬休み中にぜひ、料理にチャレンジしてみましよう。食材を購入し、料理を作り、家族で一緒に
 た
 食べることは、とても良い経験です。今回は、給食でおすすめの料理の作り方を紹介します。

材料（4人分）			作り方
じゃが芋	360g	中3個位	① じゃが芋を一口大の大きさに切り、10分ほど水にさらしておきます。その後、かために蒸します。（竹串がやっと通る位） ② 白みそ～酒を合わせます。小さめのなべで、弱火で加熱してタレを作ります。 ③ 薄力粉と水を混ぜ合わせて衣を作ります。 ④ 蒸したじゃが芋に、衣をつけて170℃の揚げ油で揚げます。 ⑤ 揚げたらお皿に盛り付けて②のたれをかけて出来上がりです♪
薄力粉	28g	大さじ3	
水	18g	大さじ1強	
揚げ油	60g	適量	
白みそ	24g	大さじ1・1/2	
上白糖	20g	大さじ2	
みりん	10g	小さじ2	
酒	10g	小さじ2	

みそポテトは埼玉県秩父地方の郷土料理で、農作業の合間などに小腹が空いた時、
 軽食やおやつとして食べられていたそうです。簡単に作れるので、火の扱いに気を付
 けながら作ってみてください。

※大量調理の分量なので、味をみて分量を調整してくださいね。

12月は、地場野菜を多く使用させていただきます。今年は、猛暑や急な豪雨で農作物にも影響があり、生産者の方々は収穫までの間、とても苦労されたそうです。大切に育てられた新鮮な野菜のおいしさを味わっていただきますよう。