

お家の方といっしょに読みましょう！ 給食だより



# ごはん まあだ！

平成 28年 12月 朝倉郡学校給食会

今年もあと3週間ほどになりました。今年、みなさんにとってどのような年でしたか？日に日に寒さが増してきますが、体調を整えて、家族で楽しい年末年始をお過ごしください。

## 食べ物クイズ

「スズナ」は、七草がゆに入れる春の七草のひとつです。この「スズナ」は、ある野菜の葉ですが、それは次の3つのうちどれでしょう。

- ① 大根
- ② かぶ
- ③ ほうれん草



## 年末年始の行事食

年末年始は、伝統的な日本の行事にふれる絶好の機会です。そこには、行事にまつわる食事もあります。子どもたちに伝えていきましょう。

十二月三十一日 大晦日

### 年越しそば

そばのように「細く長く生きられますように」また、「そばが切れやすいことから「今年一年の厄を断ち切る」という意味があります。



一月一日 元日

### おせち料理

季節の節目を祝う祝儀料理として、中国から伝わりました。豊作・家族の健康・子孫繁栄などを願って作られています。



一月七日 人日の節句



五節句の一番初めの節句です。お正月最後のこの日に七草がゆを食べ、祝膳や祝酒で弱った胃を休める働きがあります。また、一年間の「無病息災」を願って食べられます。

一月十一日 鏡開き

### 汁粉・雑煮

正月に供えた鏡餅を下げて食べます。神仏に感謝をし、供えられたものをいただき、「無病息災」を祈ります。



※地域によっては、鏡開きの日にちが異なります。

## みそ煮込みうどん

【材料】4人分

- ゆでうどん …… 2玉
- とり肉こま切れ・100g
- 角天 …… 1枚
- 油あげ …… 1枚
- しめじ …… 40g
- 玉ねぎ …… 80g
- 人参 …… 40g
- 白菜 …… 80g
- 葉ねぎ …… 20g
- (いりこ)だし汁 …… 4カップ
- 赤だしみそ …… 大さじ1
- みそ …… 大さじ2~3
- うす口しょうゆ …… 少々
- 塩 …… 少々

【作り方】

- ① 材料は食べやすい大きさに切る。(玉ねぎはスライス、人参は短冊切り等)
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したらとり肉を入れる。再び沸騰してきたら、ねぎ以外の具材を煮えにくいものから順に入れる。
- ③ ②に火が通ったら、みそを溶き入れ、うどんを加えて火を通す。ねぎを入れて、うす口しょうゆ、塩で味を整える。

※ 材料は、身近にあるものを工夫して使ってください。(豚肉・かぼちゃ・ごぼう・里芋など) 味付けは好みで調整してください。

寒い日におすすめです。体が温まりますよ！ かぼちゃを使って冬至にいかがですか？



## おいしいはなし 冬至のかぼちゃ

昔から「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」といわれています。それは、かぼちゃは冬場まで長期保存ができ、ビタミン類が豊富に含まれるからです。

昔の日本では、冬至のころになると秋の収穫も終わり、食べられる野菜が少なくなっていました。そこで、元気に冬を越せるようにという願いを込めて、夏にとれたかぼちゃを冬まで保存しておいたそうです。

冬に店頭で売られているかぼちゃは、①鹿児島県などで時期を遅らせて栽培されたもの。②日本とは季節が逆の南半球の国々で作られているものとなっています。

12月の給食には、「かぼちゃサンドフライ」、「かぼちゃのポタージュ」が登場します。



## クイズのこたえ

正解は、②のかぶです。

かぶは、形が鈴に似ているので、鈴についた「菜っ葉」から「スズナ」と呼ばれるようになりました。ちなみに大根の葉も春の七草のひとつで「スズシロ」といいます。

