

12月 給食だより



町田市立金井小学校
校長 須藤潤一郎



2024年11月29日



今年も残すところあとひと月となりました。バランスのとれた食事と十分な睡眠で、毎日元気に過ごしましょう。

行事食に触れてみてはいかがでしょうか

～年末年始の行事食～

冬至 (12月21日ごろ)

ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



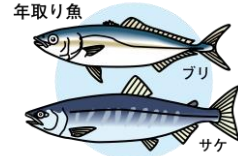
かぼちゃと小豆のいとこ煮

大晦日 (12月31日)

今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚はブリやサケが用いられます。



年越しそば



年取り魚

ブリ

サケ

正月 (1月1日～)

「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

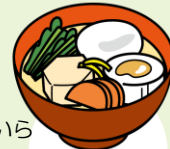
一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

お雑煮

主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮



関東風雑煮

人日の節句 (1月7日)

春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



七草がゆ

春の七草

- ◆セリ◆ナスナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



もち花



あずきがゆ

年末年始は日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食が多くあります。12月、1月の給食でもいくつか紹介したいと思います。

11月の給食より

11月の給食室へのお手紙

「りんごがひとつ」の本が気になったので、借りてみたいと思いました。

いがぐり揚げのパリパリ感が最高でした。

まいたけごはんが、味がよくしみていておいしかったです。

すべて人気で、じゃんけんで負けた人は悲しむほどでした。

給食レシピ紹介～いがぐり揚げ～

そうめんをいがぐりのとげとげに見立てます。そうめんのパリパリとした食感がおいしいです。



<材料（5個分）>

- 鶏ひき肉・・・150g
- しょうが・・・少々
- ねぎ・・・20g
- とうふ・・・50g
- 塩・・・少々
- しょうゆ・・・小さじ1弱
- かたくり粉・・・大さじ1
- そうめん・・・30g
- 揚げ油

<作り方>

- ① とうふを水切りしておく。
- ② しょうがはすりおろし、ねぎはみじん切りにする。
- ③ ひき肉を練る。
- ④ 野菜・豆腐を加えてさらに練る。
- ⑤ 調味料・かたくり粉を加えて練る。
- ⑥ 丸めて肉団子を作る。
- ⑦ そうめんを2cm程度の長さに折り、肉団子のまわりにまぶして、ぎゅっとおさえる。
- ⑧ 油で揚げる。



11月の給食で使用した主な生鮮食品等の産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地
大根	町田	セロリー	長野	たら	アメリカ・ロシア
小松菜	町田	さつまいも	茨城	さば	ノルウェー
ねぎ	町田・青森	れんこん	茨城	ほたて	北海道・青森
キャベツ	町田・東京 茨城・群馬	白菜	長野・茨城	ししゃも	ノルウェー
		エリンギ	長野		
人参	町田・北海道	ごぼう	青森	たまご	栃木
ブロッコリー	町田	もやし	栃木	ふた肉	鹿児島
じゃがいも	北海道	ピーマン	高知	とり肉	青森
きゅうり	群馬	まいたけ	群馬	米	埼玉・佐賀
しょうが	熊本	にら	栃木		
にんにく	青森	グリーンピース	北海道		
えのきたけ	長野	ホールコーン	北海道		
チンゲン菜	静岡	りんご	岩手		
玉ねぎ	北海道	柿	奈良		