



令和2年1月  
 袖ヶ浦市立学校  
 給食センター  
 TEL  
 0438-62-5822

新しい年を迎えました。昨年は、台風による大雨など大きな自然災害が続きました。今年はずいぶん平穏な年であってほしいものです。

1月は年の初めです。お正月に始まり、七草、鏡開き、小正月など、1年間を健康に暮らせるようにとの願いを込めた行事がたくさん行われます。また24日から30日まで「全国学校給食週間」です。戦後、国内外の多くの善意や期待を寄せられて再開された学校給食の意義を考え、その一層の充実を期する1週間となります。またこの期間を通し、あらためて食べ物のお大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をすることができるようになってください。

## 知っていますか 1月の食文化

1月は「睦月」ともいいます。親戚や知人が互に行き交って「仲睦まじく」する月から名付けられたそうです。1年の初めの月であり、その年を健康に過ごすための願いが込められたいろいろな行事が行われます。

### 七草がゆ



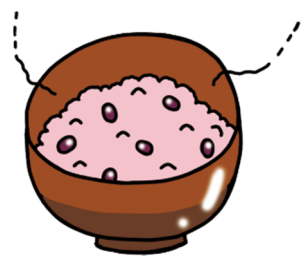
せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んだおかゆを食べて1年の無病息災をお祈りします。

### 鏡開き



神様にお供えしたもちを下げ、木づちや手で割りほぐし、お汁粉や雑煮にします。とくに鏡もちを食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。

### 小正月



昔の暦で、1年で最初の満月の白で、小豆がゆや小豆飯を食べます。その年の豊作を祈る行事や、お正月の飾りや書き初めを焼く、どんど焼きなどがよく行われます。

# 給食メニューのレシピを紹介ししょうかいます

今回は、ハンバーグのソースをご紹介します。

ハンバーグは、子どもたちに人気のメニューであり、洋風、和風どちらでも美味しく食べられます。パンにはさんでもよし、ご飯のおかずでもいいですね。鶏肉を多く使えばつくね風になるし、野菜を細かく刻んで混ぜればヘルシーになります。ハンバーグは、とても幅広いアレンジができる料理です。定番のケチャップソース、和風のおろしソース、てりやきソース、人気のバーベキューソースなどで変化をつけ、給食ではいろいろなハンバーグを提供しています。また、これらのソースは焼き肉や白身魚などでも美味しく食べられると思います。みなさんのお好きな組み合わせを見つけて、ぜひ作ってみてくださいね。



## ○材料 (大人2人分) ○

### ケチャップソース

トマトケチャップ	おお	大きじ 2
中濃ソース	おお	大きじ 1
さとう	こ	小さじ 1
みず	おお	大きじ 2



☆調味料をすべて入れて火にかけ少し煮詰める。

### おろしソース

だいこん	50g	だいこん	大根おろしにする
さとう	おお	大きじ 1	
しょうゆ	おお	大きじ 1	
みりん	おお	大きじ 1	



☆さとう・みりん・しょうゆを煮立たせ、大根おろしを加えて味をととのえる。

### バーベキューソース

さとう	おお	大きじ 1 と 1/2
しょうゆ	おお	大きじ 1
料理酒	こ	小さじ 1
にんにく	しょうしょう	少々
すりおろしりんご		1/6 をすりおろす
たまねぎ		1/4 くらいをすりおろす
みず	おお	大きじ 2
レモン果汁	こ	小さじ 1



☆レモン果汁以外の調味料をすべて入れて弱火にかけ少し煮詰める。最後にレモン果汁を加える。

### てりやきソース

さとう	おお	大きじ 1
しょうゆ	おお	大きじ 1
みりん	おお	大きじ 1
料理酒	おお	大きじ 1
◎でんぷん	こ	小さじ 1/2
◎水	おお	大きじ 2

◎よく溶いておく

☆調味料を煮立たせ、◎水溶きでんぷんを加えて弱火で少し煮詰める。