

給食だより 特別号

お子さんとお家の人と
みんなで一緒に読んでね

令和3年12月

袖ヶ浦市立学校給食センター

食生活に気をつけて冬を健康に過ごそう！

いよいよ冬本番！寒い日も多くなりました。風邪や感染性胃腸炎などが流行しやすくなります。さらに、年末年始は楽しい行事が続くので、生活リズムを崩す人も多くなります。冬を健康に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ規則正しい生活を送りましょう。

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p> 	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p> 
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p> 	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。</p> 

おせち料理

もうすぐお正月ですね。お正月には「歳神様」を家にお迎えします。そのお迎えした神様にお供えする食事が「おせち料理」です。神様と同じ物を食べることで、力を分けてもらい、1年を元気に過ごすことができると考えられています。昔から、それぞれの料理にさまざまな願いをこめて作られてきました。



金色の財宝にたとえて、豊かな1年であるように。



「よろこぶ」にかけて。昆布はお正月のかざりにも使われるよ。



卵の数が多いことから、子孫繁栄を願って。



まめに（健康に）くらするように。



小魚を肥料として田畑にまいたことになんで、豊作への願いをこめて。

そこで今年は、このような伝統あるおせち料理をちょっとだけ手作りしてみませんか？簡単にできるものだけで十分です。普段より、少しだけ時間に余裕ができる冬休みにぜひ挑戦してみてくださいはいかがでしょうか。



◎栗きんとん

さつまいも 中1本
さとう 約1カップ
栗の甘露煮 13~15個
甘露煮の汁 大さじ1~3

- ① さつまいもの皮を厚めにむいて1cmくらいの輪切りにする。
- ② なべにさつまいもを入れ、芋がかぶるくらいの水を入れて煮る。
- ③ さつまいもが柔らかくなり水が無くなってきたら火を止めてすりこぎなどでよくつぶす。
- ④ さとうと甘露煮の汁を入れて中火にかけ、つやがでるまで練る。
- ⑤ 栗の甘露煮を加えてサッと煮たら出来上がり！

★ポイント★

- さとうや甘露煮の汁は、味を見ながら調節してください。最初は控えめにして少しずつ足していくといいですよ。
- 出来上がりは、柔らかめがいいです。冷めると固くなります。
- 裏ごししないので、市販のようになめらかではありませんが、食物繊維たっぷりです。



◎田作り

ごまめ（煮干し） 30g
◆しょうゆ 小さじ1
◆さとう 小さじ1
◆みりん 小さじ1
◆水 小さじ1

- ① フライパンでごまめ（煮干し）をほんのり色づいて香りがしてくるまで弱火でゆっくり乾煎りする。ポキッと折れるくらい。
- ② なべに◆を入れてよく混ぜ弱火にかける。フツフツと泡がでてきたら①を加えて火を止め、よくからめる。
- ③ クッキングシートに広げて冷ます。

★ポイント★

- ごまめ（煮干し）は、小さめがおすすめです。その方が食べやすいと思います。
- 青のり粉、白ごま、ナッツ類などを加えてもおいしいです。給食によくでる小袋の「小魚」に似たおやつになりますよ。



♡ 手作りにすると ♡

- 甘さを控えたり、うす味にしたり、自分好みの味付けにできます。
- 市販のものに比べて見た目は少しよくないかもしれませんが、素朴な味でおいしいと思いますよ。お子さんにもできるところをお手伝いしてもらってくださいね。



お正月の家族の話題のひとつになっていただければ嬉しいです。