

食育だより

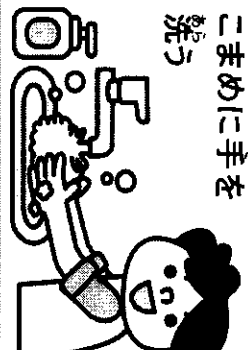
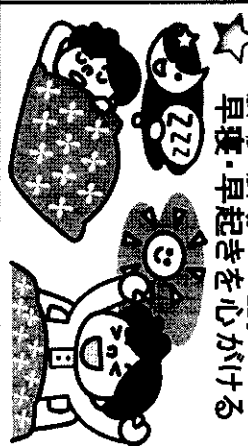



冬休み号

川口市立朝日西小学校
令和5年12月
★毎月19日は食育の日★

白が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになってきました。新型コロナウイルスが発生してからのというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、白ごころから一人一人が予防を意識することが大切です。

待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のごとに気をつけましょう。

☆冬休みの元気に過ごすためのポイント

<p>☆ こまめに手を洗う</p> 	<p>☆ 早寝・早起きを心がける</p> 	<p>☆ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> 
<p>☆ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> 	<p>☆ 適度に体を動かす</p> 	

☆家で給食メニューを作ってみませんか？

♪みそポテト♪

埼玉県秩父地方の郷土料理で、甘いみそタシが人気の献立です。



【材料4人分】

- ・じゃがいも・・・中2〜3コ
- ・小麦粉・・・15g
- ・揚げ油
- ・赤みそ・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ2
- ・しょうゆ・・・小さじ1/2
- ・水・・・大さじ1

※中学年の給食量を基本にしています。

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらします。
- ② タシを作ります。鍋に調味料を入れ煮立たせます。
- ③ じゃがいもに小麦粉をつけて油で揚げます。みそタシをからめて出来上がり。

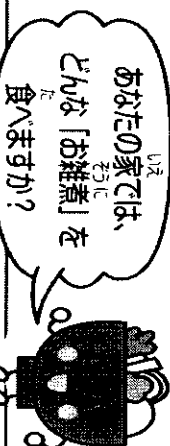
※調味料等ご家庭で調整をお願いします。
天ぷらのように、衣をつけて揚げてOKです。
夏にも紹介しましたが、人気献立なので再掲です。

※3学期の給食は、1月10日(水)から始まります。給食セットの忘れが無い様に、ご準備をお願いします。

「パイエターに當んだ」お雑煮!

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。

各地の特色あるお雑煮を見てみよう



あなたの家では、どんな「お雑煮」を食えますか？

<p>岩手県 ぐるみ雑煮</p>  <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちを取り出して「ぐるみだれ」を付けて食べる。</p>	<p>宮城県 仙台雑煮</p>  <p>焼きハゼのだしに、笑根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き葉」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものせる。</p>	<p>千葉県 はらば雑煮</p>  <p>焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はらばのり、背のり、カツオ節をたっぷりかける。</p>
<p>愛知県 雑煮</p>  <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p>	<p>大阪府 白味噌雑煮</p>  <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない角餅、笑根、にんじん、重いものなどを入れる。野菜は「角が立たず、筒論に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p>	<p>島根県 小豆雑煮</p>  <p>小豆を煮た汁に、焼かない角餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p>
<p>山口県 かぶ雑煮</p>  <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p>	<p>香川県 あんもち雑煮</p>  <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにした笑根、登時になんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に背のりを振りかけて食べる。</p>	<p>福岡県 博多雑煮</p>  <p>焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお葉」、かまぼこ、重いも、にんじん、笑根、しいたけなどを入れる。</p>

年代受け継がれてきたものだけでなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の一つです。