



あけましておめでとうございます。

今年も子どもたちの元気なからだを作るため、おいしくて栄養を考えた給食をお台所一同、心を込めて提供していきます。どうぞよろしく願いいたします。

今月の行事と食 ▶ 正月/おせち料理

おせち料理は、本来は季節の節目である節句の料理を指しましたが、今ではごちそうの多い正月料理のことを「おせち」といいますね。正月の間は、料理をしないで祝いができるように保存がきいて、お祝いの意味が込められた料理を詰めます。それぞれの料理に込められた意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じてくれることと思います。

▶ 給食の人気献立レシピ紹介

給食の人気献立レシピ第4弾、今回は「松風焼き」のレシピをご紹介します★

「松風焼き」はおせち料理の1つで、表面だけにケシの実をまぶし、裏にはなにもないことから、「裏のない正直な生き方ができますように」という意味が込められています。給食では「ケシの実」の代わりに手に入りやすい「ごま」で代用しています。

～松風焼き～



<材料(1人前)>

- 豚ミンチ……………60g
- 白ネギ……………10g
- 玉ねぎ……………20g
- (A)パン粉……………2g
- 醤油……………0.5g
- みりん風……………1.2g
- 料理酒……………0.8g
- みそ……………3g
- 片栗粉……………2.5g
- 塩……………0.1g
- すりごま……………0.5g
- サラダ油……………1g

<作り方>

- ① 白ネギ、玉ねぎはみじん切りにします
- ② 豚ミンチ、①、(A)調味料類をよく混ぜ合わせます
- ③ フライパンに油をしいて中火で熱し、②が平らになるように広げて、すりごまをまんべんなくふるいます
- ④ 焼き色がついたらひっくり返し、中弱火で火が通るまで焼きます
- ⑤ 好きな形に切り分ければ完成です☆

給食室では、「スチコン」と呼ばれる大量調理機器を用いて一度に焼き上げています。
ご家庭ではフライパンやオーブントースター等を使って是非作ってみてくださいね♪

旬の食材 ▶ はくさい



旬: 10～2月

旬の白菜は、寒さで凍ってしまわないように、たっぷりと糖分を蓄えるため、甘みが増しておいしくなります。また、9割が水分であり、ビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含んでいます。ビタミンCやカリウムは水に溶けやすい性質があるため、生のままサラダにしたり、汁ごと飲むスープにすると栄養を逃さず食べられます。

ミニクイズ ~お正月~

Q「七草がゆ」ってなあに??

【答え：春の七草を入れたおかゆのこと】
春の七草は、「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。春に芽吹く野草を食べることで、これから1年の健康を願います。
また、お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効果もあります。



★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。
「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」などちょっとした会話からも食への関心が高まります。
どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りのご参考にされるなど、ご活用ください。

★給食室インスタグラムのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。

