



令和3年12月

三樹小学校

さあ、冬休みのはじまりです。みなさんにとって、今年はどうな1年でしたか？たくさんの思い出ができたのではないのでしょうか？

冬休みが始まって、学校がある日と同じように生活リズムをくずさないように気をつけましょう。



ねんまつねんし ぎょうじしよく ～年末年始は行事食のめじろおし～

1年が終わり、また新しい1年をおかえるこの大切な時に、日本では昔からさまざまな願いがこめられた料理をいただきます。みなさんのおうちでも手作りをしたり、お店で買ったりして食べることはありますか？

ぜひ、日本の食文化にふれてほしいです。



12月31日～1月1日
＜大みそか＞
年こしそば

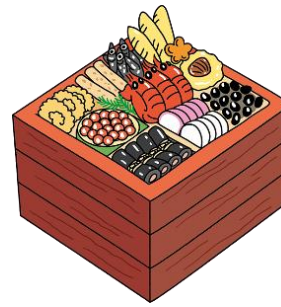
江戸時代からはじまった習慣で、縁起物として食べられるようになりました。



- ◎細くて長いそばのように長生きできるように
- ◎切れやすいので、苦勞と縁が切れるように



1月1日～3日
＜お正月＞
おせち



季節の変わり目である節句(七夕や子どもの日、ひなまつりなどの行事の日)に神様におそなえしていた料理がはじまりです。

- ◎黒豆……まめに働き、まめに暮らせるように
 - ◎数の子……子どもがたくさん生まれ、たえないため
 - ◎田作り……昔いわしを田畑の肥料に使ったことから、作物がたくさんとれるように
 - ◎だてまき……まき物のように知しきが増えるように
 - ◎かまぼこ……半円が日の出のようにめでたいとされる
 - ◎えび……こしが曲がるまで長生きできるように
 - ◎ちくぜんに……色々なものをいっしょににるので、家族がなかよくいられるように
- ほかにもさまざまな願いがこめられた料理が入ります

1月7日
＜人日の節句＞
七草がゆ



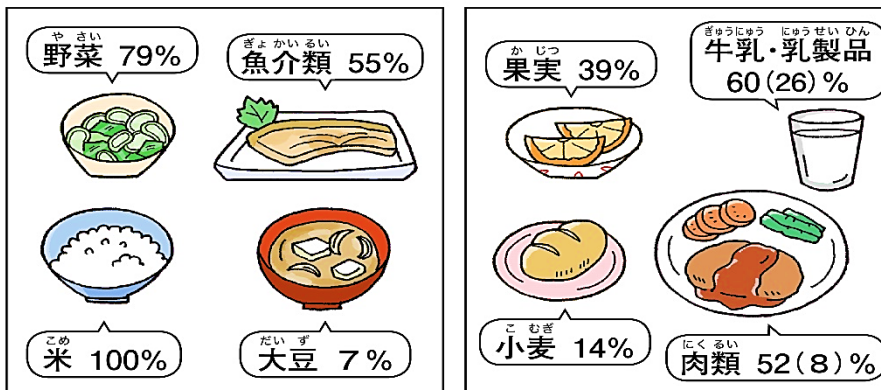
春の七草である「ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ・セリ・ナズナ」を使います。

- ◎1年間の無病息災(むびょうそくさい)を願うため
- ◎お正月にごちそうを食べたおなかを休ませるため

1月7日(金)の給食に、七草のうちの「すずな(かぶ)」と「すずしろ(大根)」を使ったスープが登場します！

SDGs(エスディージーズ)特集⑥ ～食料自給率～

食品の自給率はどれくらい？



数字が高いほど、その食品が国内生産でまかなえているということになります。日本は、外国から多くの食品を輸入しており、今、国内生産でまかなえているのは、お米だけです。

給食レシピご紹介



インドのおとなり、ネパールという国の料理です。
「タルカリ」とは、「スパイスがきいた」という意味
があります。仕上がりは、カレーうどんに近いです。

チキンタルカリ



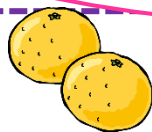
<材料> 4人分

- ・とり肉 160g
- ・玉ねぎ 80g
- ・ピーマン 20g
- ・コーン(ゆで) 20g
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・ウスターソース 小さじ1と1/3
- ・さとう 小さじ1と1/3
- ・ガーリックパウダー 1g
(おろしにんにくでもよい)
- ・カレー粉 小さじ2/3
- ・なたね油 てき量

<作り方>

- ① とり肉は一口大に切る。
- ② 玉ねぎはうすいくし形切り、ピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンに火をかけ、油をしき、とり肉にガーリックパウダーをまぶしていためる。
- ④ そこに玉ねぎとピーマンを加えてしんなりするまでいためる。
- ⑤ コーンと残りの調味料を加えて煮たら、できあがり！

“ゆず”のにおりがただよい、ふつうの酢の物よりも食べやすいですよ。
メーカーにより、ゆずの酸味がちがうので、さとうで調節してください。



白菜のゆずあえ



<材料> 4人分

- ・白菜 160g
- ・にんじん 20g
- ・酢 小さじ4/5
- ・こい口しょうゆ 小さじ2/3
- ・ゆず果汁 小さじ1/3
- ・さとう 小さじ1と1/3
- ・塩 ひとつまみ

<作り方>

- ① 白菜は1cmはば、にんじんは千切りにする。
- ② お湯をわかしたなべににんじんを入れ、しばらくしたら白菜を入れてゆでる。
- ③ ザルにあげ、流水で冷まし水気を切る。
- ④ ボウルに調味料を全て入れてよく混ぜ、③を加えてあえたらできあがり！

寒くなり、牛にゅうを飲むのがつらい季節になりました。
しかし、カルシウムが不足すると、ほねや歯がもろくなり、
体の成長にひびいてしまうよ。

牛にゅうのほかにもカルシウムをふくむ食べ物はたくさん！
毎日しっかりととりましょう。



冬休み中も

毎日とって目指せパーフェクト！

☆カルシウムカレンダー☆

月	火	水	木	金	土	日
				24	25	26
ぎゅうにゅう 	チーズ 	ヨーグルト 	こごかな 	やさい 		
27	28	29	30	31	1月1日	2
3	4	5	6	7		
				きゅうしょくかいし 	とうふ 	のり(かいそう) 

<かき方>

牛にゅうをのんだり、ヨーグルトや小魚、チーズなどを食べた日のらんに、
すきな絵をかこう！ 上のような絵や ◎や✓でもいいよ。