

給食だより

冬休み特集号

令和2年12月23日

立山町学校給食センター



いよいよ冬休みが始まります。1年の節目を迎えるこの時期は、日本の伝統的な食文化に触れる機会がたくさんあります。日本のよい伝統を子供たちに伝えていきたいものです。

年末年始は行事も多く、生活が不規則になったり、栄養が偏ったりしがちです。体調を崩さないためにも、生活のリズムを整え、楽しい冬休みにしましょう。

もうすぐ冬休み！
食生活の
ポイント

おやつは時間と
量を決めて
食べよう



朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう



早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう



食べ過ぎないように、
ゆっくりよく
かんで食べよう



冬野菜をたっぷり食べよう



おせち料理
アレコレ

おせち料理は、
若返り食

「おせち料理」の素材は、胃を丈夫にし解毒作用や疲労回復・美容・不老等、薬としての成分も強いことで、若返りや長生きするために、大いに役立つものばかりです。

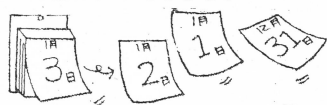


それぞれのお重によって
盛り付けられる料理が異な
ります。

作り置きがきく

正月料理のほとんどは、酢・糖分・塩分を使い、保存がきくようにつくられています。

これには、年神を迎え、ともに食事をする正月は、神聖なものとして、火を使うことが限られていたことや、正月は、女性を休めるためといった言われがあります。



○ おせち料理は、重箱に盛り付けます。

- 一の重・・・屠蘇（とそ）を飲むための料理
- 二の重・・・酢の物と焼き魚・煮物等
- 三の重・・・家庭的な煮物



大切にしたい伝統的な行事食
おせち料理

黒豆

健康を表す「まめ」の言葉にかけて、
1年をまめに働き、まめに
生きることができるよう



海老

ひげが長く、腰が
曲がった姿に、
腰が曲がるまで、
長生きできますよう



伊達巻き

形が巻物に似ている
ことから、
文化が発展しますよう



田作り

昔、田畑の肥料として
使われていた「ごまめ」
から、
田畑が豊作になります
ように...



がずのこ

にしんの卵で一腹の
卵の数が多いことから、
子孫が繁栄しますよう



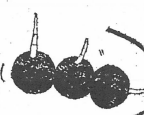
栗きんこん

黄金色の
財宝にたとえて、
1年を裕福に過ごせ
ますように...



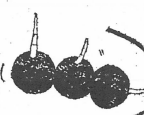
紅白なます

大根とにんじんで
おめでたい紅白の色を
表します。



くわい

芽がくちばしの形をして
いるので、
「芽が出る」めでたい
食べものです。



昆布巻き

「よろこぶ」という語呂
合わせと、昔、「ひろめ」と
呼ばれていたことから、
喜びを広めることができ
ますように...



ほかに
この
あ
ご
い！
栄養素たっぷり！

いろいろな食材を利用しているので、
栄養をしっかり摂取できます。

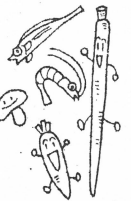
たんぱく質

黒豆・かまぼこ
伊達巻き等

カルシウム

田作り・昆布等
ビタミン類・食物繊維

栗きんとん・煮しめ等



関東と関西

◆◆◆ 重箱の詰め方の違い ◆◆◆

関東地方では、重箱にすき間なく
お料理を詰めます。

関西地方では、料理の下に裏白と
と呼ばれる葉を敷き、重箱の四隅を空
ける形で料理を詰めることが多いよ
うです。

また、詰める際は、一つの段に、
奇数の種類で整えるのが縁起がよい
とされます。



簡単にできる おいしいメニュー (地場産食材学校給食メニュー応募作品より)

冬休みに、親子で作ってみませんか。

大豆たっぷりかりかり焼き

利田小学校 5年 長谷 百恵



(材料) 2人分

厚揚げ	1枚
みそ	大さじ1
とろけるチーズ	1枚
ねぎ	10cm
みりん	適宜

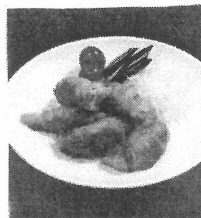
(作り方)

- ① ねぎをみじん切りにし、厚揚げは、油抜きをする。
- ② みそとねぎとみりんを混ぜる。
- ③ 厚揚げの真ん中(横に)切り込みを入れて、②のねぎみそをはさむ。
- ④ ③の厚揚げの上に、とろけるチーズをのせて、厚揚げが、かりかりになるまで焼く。
- ⑤ 半分に切って、二つに分ける。

※ 大豆製品が たっぴり

えのきとねぎの肉まき

立山中央小学校 6年 福沢 友花



(材料) 2人分

立山ポーク	バラ薄切り	100g
えのきたけ		2房
玉ねぎ		1/4個
ねぎ		1/4本
片栗粉		適宜
サラダ油		適宜
さとう・しょうゆ		各大さじ1
酒・みりん		適宜

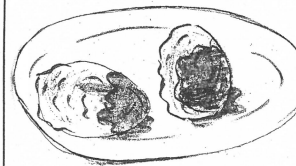
(作り方)

- ① えのきたけ ねぎは5cm 玉ねぎはくし形に切る。
- ② 立山ポークの薄切りを広げ、①を巻く。
- ③ ②の肉に片栗粉をまぶし、フライパンで焼く。
- ④ ③に焼き色がついたら、酒を入れて蒸す。
- ⑤ さとう・しょうゆ・みりん で味をつける。

※ 衣をつけて、フライにしてもよい。いろいろな具材で作ってもおいしい

チーズ入りさといもハンバーグ

雄山中学校 1年 坂上 竣哉



(材料) 2人分

さといも	8個
ひき肉	300g
チーズ	200g
玉ねぎ	1個
塩・こしょう	少々
ケチャップ	20g
ソース	50g
しめじ	1/2パック

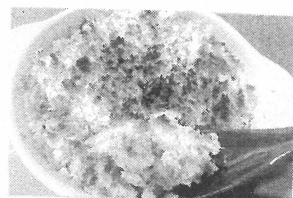
(作り方)

- ① さといもに一周切り込みを入れ、耐熱ボールと一緒に水を入れ電子レンジで4分加熱し、皮をむき、つぶす。
- ② みじん切りの玉ねぎを炒めて冷ます。
- ③ ①と②をよく混ぜ、塩・こしょうをし、形を整えたら、中にチーズを入れる。
- ④ しめじを炒め、ケチャップ・ソースを入れて、ハンバーグソースを作る。
- ⑤ ③のハンバーグを焼き、皿にのせ、④のソースをかける。 ※ 免疫力アップの里いも使用

(おやつメニュー)

揚げない! 丸めない! スコップコロッケ

立山中央小学校 6年 貴堂 叶愛



(材料) 2人分

じゃがいも	3個
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	1/2個
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ3
パン粉	30g
中濃ソース	適宜

(作り方)

- ① じゃがいもは角切りし水にさらし、耐熱ボールに入れ、電子レンジで3分加熱しつぶす。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、パン粉をかりかりになるまで炒め、取り出す。
- ③ 残りの油を入れ、豚ひき肉とみじん切り玉ねぎを炒めて塩・こしょうし、①のじゃがいもと混ぜる。
- ④ ③を耐熱皿に広げ、②のパン粉をのせ、トースターで10分、かりかりになるまで焼く。
- ⑤ ソースをかける。 ※ 揚げないので、ヘルシー

米粉のおこのみ焼き(立山ポーク入り)

立山小学校 5年 山本 侑可



(材料) 2人分

米粉	100g
キャベツ	1/8玉
卵	1個
立山ポーク	バラ肉 10枚
もち	おこのみで
マヨネーズ	ソース
かつおぶし	青のり
サラダ油	

(作り方)

- ① ボールに米粉・卵・水100ccの順に混ぜ、キャベツを粗めのみじん切りにして入れる。
- ② フライパンを温め油を入れ、①を入れたら、お玉の底で丸く広める。
- ③ ②の上に立山ポークをのせる。
- ④ 生地がきつね色になったらひっくり返す。
- ⑤ 立山ポークが、かりかりになったらひっくり返す。
- ⑥ ソース・マヨネーズなどトッピングする。 ※ もちを入れると、さらにおいしい

