



きゅうしょくだより

令和3年12月号

秋田市立広面小学校



12月の給食目標「寒いときの食べ物について知ろう」

今年も残すところあと1ヶ月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、体調を崩しやすい時期です。冬を元気に過ごすために、予防を心がけましょう。

かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

献立の基本

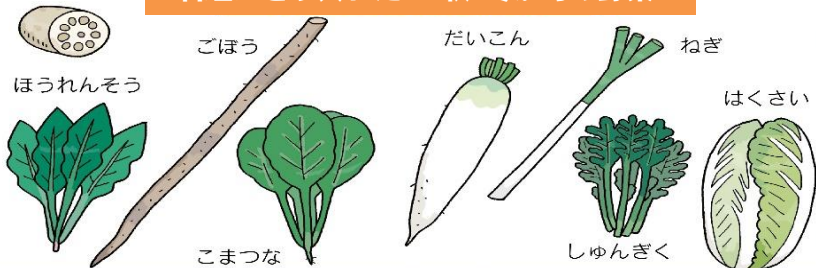
主食＋主菜＋副菜＋汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

れんこん

料理にとり入れたい 秋・冬が旬の野菜



冬の食中毒

ノロウイルスに注意！

ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使って、ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで（85～90℃で90秒間以上）加熱する

給食献立紹介

<世界の料理「台湾」>

ルーロー飯



◇材料4人分◇

- | | |
|----------------|------------------|
| ・豚肉（角切）…200g | ・サラダ油……………小さじ1 |
| ・たまねぎ ……100g | ・上白糖……………大さじ1 |
| ・たけのこ ……120g | ・しょうゆ……………大さじ1 |
| ・干しいたけ…2.4g | ・料理酒……………小さじ1 |
| ・しょうが……………2g | ・オイスターソース…小さじ2/3 |
| ・にんにく……………2.4g | ・酢……………小さじ1/2 |
| ・長ねぎ……………70g | ・でんぷん……………小さじ1/2 |

◇作り方◇

- ①たまねぎは粗みじん切り、たけのこは角切り、干しいたけは戻してスライス、にんにく、しょうがはみじん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②サラダ油でにんにく、しょうが、長ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら、たまねぎ、しいたけ、たけのこを炒める。
- ④Aの調味料を入れ煮る。
- ⑤仕上げに酢を入れ、水溶きでんぷんでとろみをつける。

☆家庭でルーロー飯を作る時は、香辛料の八角などを少量入れると、より本格的な味になります。

地域の味、家庭の味「冬の行事食」を知ろう！味わおう！

おおみそか 12月31日

年越しそばを食べます。この風習は、江戸時代からあるそうです。なぜそばを食べるようになったかという、「そばは長いので長寿になるように願いを込めて」とか「そばの実が三角形なので悪い気を払う力があるから」などと言われています。地域によってはうどんを食べたり、年越し魚（さけやぶりなど）を食べたりします。

しょうがつ 正月

おせち料理には、それぞれ縁起をかつぐ意味があります。

かずのこ…たくさんの卵があることから子孫繁栄の意味があります。ちなみにかずのこは、にしんの卵です。

黒豆…まめで健康に暮らせまようとの意味があります。

田づくり…昔いわしを田の肥料にしていたことから、豊作を祈願する意味があります。

えび…こしが曲がるまで長生きするようにと、長寿を願う意味があります。

雑煮とは、年神様にお供えたその土地の産物ともちを鍋で煮たものです。もちは角もちか丸もちかあんこ入りか、味つけはしょうゆかみそか、具は何を入れるかなど、地域や家庭によって様々な違いがあります。何十年何百年代々受け継がれて、今の味があるのです。みなさんの家の雑煮は、どんなものですか？

