

令和5年度
さいたま市立辻小学校
給食室

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。空気が乾燥してかぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防して行事を迎えましょう。

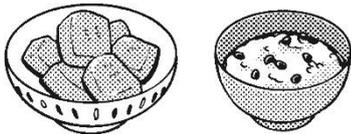
昔から伝わる行事を大切にしよう

とうじ 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日
境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていま
す。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

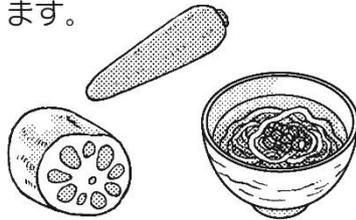
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



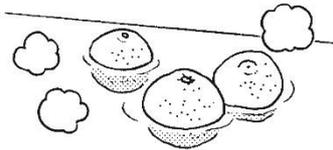
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといい伝えがあります。



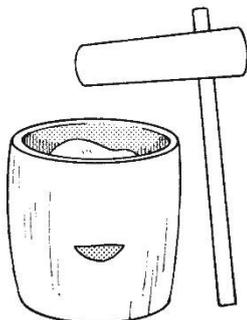
ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



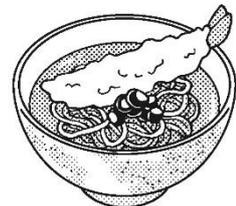
もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすですいてつくりま
す。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



きまぐれレシピ紹介

材料の量は、4人分になっています。
ぜひおうちで作ってみてくださいね。



とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ



鶏もも肉 200g
しょうが ひとかけ
清酒 おおさじ2/3
しょうゆ おおさじ2/3
和風だしの素 2つまみ
片栗粉 適量
揚げ油 適量

①一口大に切った鶏肉を、すりおろしたしょうが、清酒、しょうゆ、和風だしの素で下味をつける。
②①に片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
★揚げ終わりの目安は、揚げる音が高くなる、大きな泡が小さくなる、です！

キャベツ 2~3枚 刻みのり お好みの量 ①キャベツは短冊切り、
きゅうり 1/2本 黒こしょう 少々 きゅうりは輪切り、
にんじん 1/4本 いりごま 2つまみ にんじんは千切りにする。
にんにく 少々 ②キャベツ、にんじんはさっと茹でて冷ます。
食塩 2つまみ ③②ときゅうりを混ぜる。
ごま油 小さじ1と1/2 ④③に調味料、にんにく、のり、ごまを入れて
昆布茶 1つまみ 和える。

旨塩キャベツ



さいたま市内産 ヨーロッパ野菜 「カーボロネロ」

12月4日(月)にヨーロッパ野菜のミネストローネを提供します。カーボロネロとカーリーノケールを使用します。カーボロネロは、別名「黒キャベツ」と呼ばれています。一般的なキャベツと比べて苦味がやや強いです。が、縮れていて肉厚な葉は煮崩れしにくく、煮込み料理に最適です。栄養価が高く、βカロテンやカルシウムが豊富に含まれています。味わって食べてくださいね！

こんげつ にほん きょうどりょうり 今月の日本の郷土料理

あおもりけん きょうどりょうり
～青森県の郷土料理～

ほたて磯辺フライ

あおもりけん きょうかくりょう ほっかいどう つ
青森県はほたての漁獲量が北海道に次ぐ
全国2位で、養殖ほたてとしては日本一である。
ほたて漁業が盛んな陸奥湾は、周りの山々から
栄養豊富な水が流れ込み、餌となるプランクト
ンが多いので、肉厚なほたてが育つ。給食では
あおもりけん うま あま にくあつ
青森県のほたての旨みや甘み、肉厚さが
あじ いそべ ていきょう
味わえる磯辺フライを提供します。

まいつき にち しょくいく ひ にちふきん にほん
毎月19日は食育の日です。19日付近で日本
の郷土料理を提供します。

せんべい汁

なんぶ あおもりけんなんとうぶ いわてけんほくぶ
南部せんべいは青森県南東部から岩手県北部
にかけての伝統食品で、小麦粉と塩と水を混ぜ
て鉄製の型で丸く焼いたもの。せんべいは、米がよ
く取れなかった地域の貴重な保存食だった。この
せんべいをみそ汁や鍋に入れて煮たものが「せん
べい汁」。約200年にわたって伝わってきた地元
民に愛される家庭料理。今では全国的に有名は
郷土料理になっている。