

ランチタイム ニュース



今年も残り1カ月になりました。どんどん寒くなってきましたが、外で元気に活動して暑さを吹き飛ばし、規則正しい生活を心がけて、元気に一年をしめくりましょう。

こんだてしょうかい

体の中からあたたまる
ほっかほかメニュー!

~りんごの編~



12月10日(水) 「関東煮」

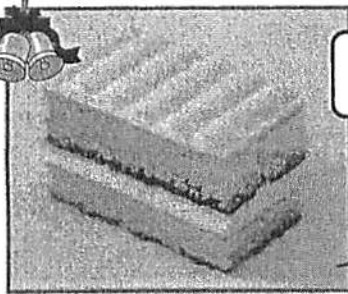
「関東煮」とは「おでん」のことです。関東地方から伝わったのでこう名づけられました。

12月18日(木) 「みそ煮こみ」

みそには、味付けとしての調味料の役割の他に、肉や魚のくさみを消す力や、体を温める働きがあります。寒い冬にぴったりのメニューですね。

あるりんご農園では、今年9月に降った「ひょう」の被害を受けて、りんごに傷が出来てしまったそうです。農家の方たちはかなり落ち込んでしまったのですが、りんごは木から落ちず、その後もどんどん育ち、日に日に赤く色づいて自ら傷を回復させようとしているように見えて、とても勇気づけられたそうです。とてもすてきな話ですね。私たちもそんな力をたくわえたいですね。こんな話を思い出しながら、給食で出るりんごも味わってください。

☆19日(金)は、「クリスマスセレクトデザート」です☆



おこめで
クリスマスケーキ

249人が
えらびました



ストロベリー
ババロア

297人が
えらびました

ひじきそぼろごはん

☆11月の人気レシピを紹介しします。 ひじきをおいしく食べられるメニューです!

<材料>

(給食の5人分)

- | | | | |
|-------|------------|--------|----------|
| ・鶏ひき肉 | 150g | ・干しひじき | 15g |
| ・しょうゆ | 小さじ1 | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・酒 | 小さじ2 | ・酒 | 小さじ1 |
| ・しょうが | 少々(すりおろす) | ・さとう | 大さじ1と1/3 |
| ・油 | 小さじ1/2 | ・卵 | 2コ |
| ・にんじん | 1/3本(粗みじん) | ・塩 | 少々 |
| ・ねぎ | 1本(小口切り) | ・油 | 小さじ1/2 |

<作り方>

- ① 材料を切る。ひじきをもどす。
- ② 鶏肉に下味をつける。
- ③ 炒り卵を作る。
- ④ しょうがと②の鶏肉、にんじん、ひじきの順に炒めて味付け、最後にねぎを加える。
- ⑤ ごはんに④のひじきそぼろと③の炒り卵をのせていただきます。

ねんまつねんし ぎょうじ た
年末年始の行事と食べもの

※ 自分の家や住んでいる地域ではどんなものを食べるのかな? 調べてみよう。

12月22日(月) - 冬至

一年中セー一番昼間の時間が短い日を「冬至」といいます。冬至の日には、かぼちゃを食べて健康を願ったり、ゆず湯に入って体をあたためたりして、本格的な寒さにそなえる習慣があります。

12月25日(木) クリスマス

日本では、クリスマスにチキンや、クリスマスケーキを食べたりします。給食では、19日に、「クリスマスセレクトデザート」がでますよ。どちらをえらんだか、覚えておいてくださいね。お楽しみに!

12月31日(水) おみそか 大みそか

一年で一番最後の日、12月31日を「大みそか」といいます。大みそかには、壽命と家運がそばのように末永くのびることを願って、「年越しそば」を食べる風習があります。

1月1日(木) かんじつ 元日

お正月には、「おせち」や「お雑煮」を食べる習慣があります。おせちには、「黒豆」や「れんこん」、「えび」など、長生きや将来への希望をこめて、さまざまないわれがある食べものが入っています。

1月7日(水) ななくさ 七草がゆ

「七草」とは、せり・なずな(べんべん草)・ごぎょう(ははこぐさ)・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)です。昔から、7日にこの七草が入ったおかゆを食べると、病気を防ぐと信じられてきました。