

らんち♡たいむ

令和4年12月号



冬休みがもうすぐやってきます。冬休み中も、バランスのよい食事をとり、野菜料理もしっかり食べて元気に過ごしましょう。裏面に、冬野菜を使った給食メニューをのせています。



冬休みの食生活について

冬休みには、ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なかりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！



朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう！



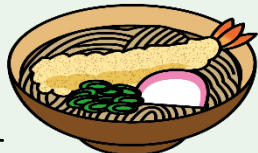
近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にいただければと思います。



大みそか



年越しそば



そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば・つごもりそば・長寿そば・運氣そば・福そば・縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



あなたの家では何と呼びますか？

正月

おせち料理



もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



関東風雑煮



関西風雑煮



岩国市の郷土料理「おおひら」や冬野菜を利用したメニューを紹介します。
ご家庭の献立の参考にしてください。親子でチャレンジしてみてくださいね。



(*材料は4人分です。調味料の量は様子を見て加減してください。)

おおひら(大平) < 岩国市の郷土料理 >

鶏肉	80g	
生揚げ	80g	
高野豆腐	10g	
ごぼう	40g	
れんこん	80g	
にんじん	40g	
こんにゃく	60g	
さといも	80g	
干しいたけ	5g	
サラダ油	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1強	
みりん	小さじ1	
かつおぶし(だし用)	5g	
砂糖	小さじ2	
塩	少々	
水	500cc	



れんこんや里いもなどの新鮮な季節の野菜や、高野豆腐、鶏肉などのたくさんの具材が入った汁気の多い煮物です。器として直径50cmほどもある大きな平たい椀が使われることから、「大きな平たい椀→大平」と呼ばれるようになったといわれています。

作り方

12月20日(火)の給食で実施

- 分量の水とかつおぶしでだしをとる。(だしの素でもよい)
- 干しいたけ、高野豆腐はもどして角切りにする。
- ごぼう、れんこん、にんじん、さといも、生揚げ、こんにゃく、鶏肉はそれぞれ一口大に切る。
- こんにゃくは下茹でをし、生揚げには湯をかける。
- 鍋に油を熱して、鶏肉を炒め、野菜を加えてさらに炒め、①のだし汁と干しいたけを加えて煮る。
- 野菜が煮えたら調味し、生揚げ、高野豆腐を加えて味がしみ込むまで煮込む。

ごまじゃこドレッシングあえ

こまつな	100g	
もやし	100g	
しらす干し	5g	
すりごま	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
サラダ油	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	

12月7日(火)の給食で実施

作り方

- こまつなはゆでて流水で冷まし、水気をしぼってから、3cm長さに切る。
- もやしはサッとゆでて冷まし、水気をしぼる。
- ボウルに調味料を混ぜ合わせておく。
- ③に①②としらす干し、ごまを入れて混ぜ合わせる。



だいこんのみそ煮込み

豚肉小間切れ	100g		
だいこん	250g	サラダ油	小さじ1
にんじん	60g	砂糖	大さじ1/2
こんにゃく	80g	みそ	大さじ1と1/2
生揚げ	80g	しょうゆ	小さじ1
さやいんげん	10g	和風だし	少々

作り方

12月14日(水)の給食で実施

- だいこん・にんじんはいちょう切り、さやいんげんは2cmに切る。こんにゃくは一口大にちぎって下茹でをし、生揚げは角切りにする。
- 油を熱して豚肉を炒め、だいこん、にんじんを入れてさらに炒め、水を加えて煮る。
- 煮えてきたらこんにゃく、生揚げを加えて調味し、味がしみこむように煮込む。
- 途中でさやいんげんを加えて煮る。



ゆず香あえ

はくさい	80g		
だいこん	120g		
ゆず	少々		
塩こんぶ	5g		
砂糖	大さじ1/2		
		酢	大さじ1/2
		塩	少々

作り方

12月23日(金)の給食で実施

- はくさいは短冊切り、だいこんはいちょう切りにし、さっとゆでて冷ましておく。
- ゆずは汁をしぼり、皮をうすくそいで細切りにする。
- 水気をしぼった野菜と②、塩こんぶ、調味料を混ぜ合わせる。

