

12月給食だよ!

平成25年12月2日
さいたま市立富岡小学校
家庭科

日本には季節の変わり目や人生の節目に、豊作や健康などを祈願して食べる食事があ
ります。しかし、最近は1年の節目に昔から伝えられた行事食を行うことが失われつつ
あります。健康を考えた先人の心と知恵を、子どもたちに伝えていきましょう。

先人の知恵が生きている行事食

正月

- ・お節料理
- ・雑煮
- ・七草がゆ
- ・小豆がゆ



節分

- ・豆まき



ひな祭り

- ・ひしもち
- ・ちらし寿司
- ・蛤のすまし汁



端午の節句

- ・ちまき
- ・柏餅



七夕

- ・そうめん



十五夜

- ・月見団子
- ・衣かつぎ (里芋)
- ・枝豆
- ・栗



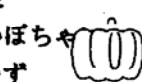
彼岸

- ・ぼたもち (春)
- ・おはぎ (秋)



冬至

- ・かぼちゃ
- ・ゆず



大晦日

- ・そば



<日本の食文化>

正月料理に託した願いと素材の効用

おせち料理には、昔の人が材料の食品に託した夢や願いが、語呂合わせやたとえ
などによって伝えられています。

◆紅白なます



大根と人参でおめでたい
意味を表します。
◇大根は消化促進、胃のもた
れを防ぐ効果があります。
◇人参には免疫力や視力を高める
効用があります。

◆ごぼうの煮物



細く長く慎ましく生きることが
できるようにとの意味です。
◇食物繊維が多いので、抗ガン作用
糖尿病に効果があります。

◆れんこんの煮物



穴があいていることから
先の見通しがきくように
との意味です。

◆くわいの煮物



芽が出るようにとの意味なので、
芽を取らないで煮ます。
※さいたま市はくわいの産地です。

◆黒豆



まめで元気に暮らせる
ようにという意味です。
◇肝臓、胃、腎臓の機能を高める
効用があります。

◆昆布巻き



喜ぶという意味からお祝いを表し
ます。
◇肝臓、胃、腎臓の機能を高める
効用があります。

◆かずのこ



沢山の子どもが生まれて子孫繁栄
を意味します。

◆きんとん、伊達巻



黄色ものは、小判にたとえ金運を
祈ります。

◆田作り



豊作を祈願します。

◆かまぼこ



日の出の意味を表しています。

今月の給食

レシピ紹介

クリスマスメニューも手作りで♪フライドチキン

材料 (4コ分)

- | | |
|----------------|--------|
| 鶏肉 (切り身45g) | 4切れ |
| ガーリックパウダー | 少々 |
| パプリカ粉 | 少々 |
| 食塩 | 小さじ1/3 |
| こしょう | 少々 |
| でんぷん (小麦粉でもOK) | 適宜 |
| 揚げ油 | 適宜 |

<作り方>

- ① 調味料を合わせる。
- ② 合わせた調味料で鶏肉に下味をつける。
- ③ でんぷんをつけて揚げる。

*鶏肉は、皮付きのものを使うとジューシーに仕上
がります。ささみ肉を使うとヘルシー(1コあたり
約-30kcal)です。

に 戻 ん きょうどりょうり
日本の郷土料理

がつ
12月

みやぎけん
宮城県

がつこのか けつ
12月9日(月)

わかめごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
ささ
笹かまぼこ
おくすかけ
ずんだもち



みやぎけん
～宮城県ってこんなところ～

みやぎけん たいへいよう めん ゆた
宮城県は、太平洋に面した豊かな

ぎょじょう しきおりおり すがた み
漁場、四季折々の姿を見せる

やまやま ゆうすう こくそうち せんたいへいや
山々、有数の穀倉地である仙台平野

と、うみ やま へいや ちょうわ しぜん
と、海・山・平野が調和した自然

かんきょう めく
環境に恵まれています。その中で、

いなさく さか
稲作が盛んです。「ひとめぼれ」や

「ササニシキ」に代表される、お

いしいお米がたくさんとれます。

もち
ずんだ餅ってなに？

だいず まえ あおだいず えだまめ
大豆になる前の青大豆（枝豆）をゆでてすり

つぶし、さとうを加えて混ぜた「ずんだあん」

をお餅にからめた餅料理です。食欲がないとき

などの栄養補給のために作られました。

みやぎけん こめ さんち もち
宮城県はお米の産地なので、ずんだ餅のほか

すうじゅっしゅるい もちりょうり
にも数十種類もの餅料理があります。

しょくざい まめちしき
食材豆知識！「温麺（うーめん）」

やさい たっぶりのあんかけ料理「おくすかけ」には、本場では「うーめん」という麺を入れます。

うーめんとは・・・昔、胃の病気で何も食べられないお父さんを心配

した青年が、油を一切使わない麺を作って食べさせたところ、お父さ

んは元気になりました。舌ざわりも良く、消化も良く、胃にやさしい

ため、回復を早めたのでしょ。う。

ひと あたた おち つく うーめん なづ
人の温かい思いやりから作られ、「温麺」と名付けられたのです。