



食育だより

令和5年度 12月号

毎月19日は食育の日

笠間市笠間学校給食センター

今月の給食目標 食事と文化について知ろう

今年も残すところあとわずかになりました。冬休みにはおおみそかや正月などの行事があり、行事食を食べることが多いと思います。行事食には農作物がたくさん実ること、家族の幸せや健康を願う意味があります。生活を豊かにする行事を大切に、行事食を楽しみましょう。

2023年



年末年始の行事食



おおみそか

12月22日

「みそか」とは月末のことをいい、12月31日は一年の最後の「みそか」なので「おおみそか」といいます。

「おおみそか」には「年越しそば」を食べる風習がありますが、それは「細く長く、来年も幸せを“そば”からかき入れる」という意味からきています。薬味にねぎを入れるのは、この1年の労を“ねぎ”らう、からきています。

正月

新しい年を祝い、正月に食べる料理をおせちといいます。おせちには縁起のよい食べ物が使われています。黒豆はまめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。

2024年



1月1日~

とうじ 冬至

冬至とは1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至にまつわる食べ物は、かぼちゃやゆずがあります。冬至にビタミン豊富なかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと昔からいわれています。

かがみびら 鏡開き

正月の間お供えしていた鏡もちを小さく割り、おしるこや雑煮、あげもちにして食べます。鏡もちを食べることで、無病息災を願います。

1月11日

かぜ予防

冬は気温が低く、空気が乾燥するため、かぜやインフルエンザが流行しやすいです。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養でかぜに負けない体作りをしましょう。

| | | | |
|-------------------|------------------|-----------------|-----------------|
| <p>手洗い・うがいをする</p> | <p>しっかり栄養をとる</p> | <p>十分な睡眠をとる</p> | <p>適度な運動をする</p> |
|-------------------|------------------|-----------------|-----------------|

茨城をたべよう献立



| 茨城をたべよう Day | 茨城をたべよう Week |
|-------------|--------------|
| 12月17日(日) | 12月17日から23日 |



12月の食材『れんこん』

【献立名】ごはん 牛乳 ぶた肉とれんこんの甘辛いため

しょうが和え かんぴょうのみそ汁

12月14日 実施予定

霞ヶ浦周辺は、日本一のれんこんの産地です。茨城県のれんこんはやわらかく、ほんのりとした甘みが特徴です。切り方や調理法でいろいろな食感を楽しむことができます。

茨城をたべよう献立レシピ紹介 ~ぶた肉とれんこんの甘辛いため~

【材料・4人分】

| | | |
|----------|-------|----------|
| ぶた肉 | 180g | |
| しょうゆ | 6g | (小さじ1) |
| 酒 | 6g | (小さじ1) |
| しょうが | 1片 | すりおろし |
| こしょう | 少々 | |
| 油 | 4g | (小さじ1) |
| れんこん | 100g | いちよう切り |
| きくらげスライス | 2g | |
| ねぎ | 25g | ななめに切る |
| しょうゆ | 5g | (小さじ1) |
| 酒 | 4g | (小さじ1) |
| 砂糖 | 2g | (小さじ1/2) |
| 片栗粉 | 4g | (小さじ1) |
| ごま油 | 2g | (小さじ1/2) |
| 酢水 | 200ml | |

【作り方】

- ぶた肉は★で下味をつけておく。
- れんこんは切ったあと酢水につけあくを抜き、きくらげは水戻ししておく。
- 油で①のぶた肉をいため、れんこん、ねぎ、きくらげ、調味料を加える。
- 水溶き片栗粉を加える。
- ごま油を加えて仕上げる。



そのほか 12月においしい茨城の野菜・果物

れんこんのほかにも、たくさんのおいしい野菜・果物が茨城県にはあります。

トマト・さつまいも・チンゲンサイ・わさび菜・みず菜・みつば・レタス・奥久慈なす・小松菜・ハーブ・自然薯・いちご

おい 美味しお献立 ~毎月20日はいばらき美味しお Day(減塩の日)~

減塩ポイント「旬の食材・果物の活用」

旬の食材は味がよく、うす味でも素材本来の味を活かして調理することができます。

12月20日 実施予定

【献立名】ごはん 牛乳 ほっけフライ こまつなサラダ さといものみそ汁 みかん