令和３年１１月30日
横浜市立三ツ境小学校
校 長　　遠 山 松 雄
栄養職員　油井詩織

いよいよ１２月、今年も終わりに近づいてきました。これからますます冷え込みも厳しくなってきます。風邪やインフルエンザなどの感染症にかからないよう、気を付けてください。手洗い、うがいはもちろん、食事と睡眠も大切です。新年を元気に迎えられるよう、好き嫌いなく三食しっかり食べ、睡眠を充分とれるとよいですね。

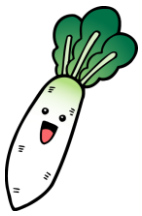
12月の献立

●冬至にちなんだ食品を使った献立を取り入れました。
（かぼちゃのそぼろあんかけ・手作りゆずじょうゆのたらちり）
●体が温まる献立を多く取り入れました。
（呉汁・たらちり・つみれ汁・みそ汁・野菜スープ・かぶのスープ煮・ボルシチ・野菜のスープ煮
いんげん豆のクリームシチュー・ほうとう）
●かぜを予防するはたらきのある食品を多く取り入れました。
（だいこん・かぶ・はくさい・ブロッコリー・こまつな・ほうれんそう・ねぎ・りんご）
●旬の魚を使った献立を取り入れました。
（たらちり・さばのあんかけ・はたはたのからあげ）

＊12月の給食は23日（木）で終了です。１月の給食は、７日（金）から始まります。＊

献立の詳しい内容を知りたい方は、ご連絡ください。（☎391－5068　栄養職員　油井）

お知らせ



◆　７日（火）　みそ汁に、緑遊会の方が育てたさといもを追加します。
◆　８日（水）　ほうとうのだいこんは、個別支援学級の畑で収穫したものを使用します。
◆17日（金）　オレンジゼリーは、手作りします。

今月の自校炊飯
◆　１日（水）　６年生（麦ごはん）
◆８日（水）　５年生（ごはん）
◆21日（火）　４年生・個別級（麦ごはん）
◆23日（木）　３年生（はいがごはん）

◆１月７日（金）　登校初日から、独自献立で給食があります。
献立は、七草がゆ・牛乳・肉じゃが・白玉ぜんざいの予定です。給食の支度を忘れずにご用意ください。

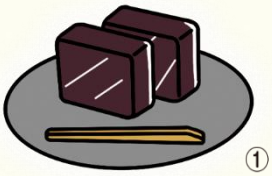
年取りの行事

「年取り」…、はじめて聞く言葉ではないでしょうか。「年取り」には、「年齢が増えること」「大みそかの夜に行う行事」という意味があります。

昔は、日が沈むと１日が終わり、夜になると同時に次の日がやってくると考えられていました。つまり、大みそかの夕方、太陽が沈むととも１年が終わり、新しい年が始まるのです。

新しい年には、新しい年の神様がやってくると考えられていて、それまでの年の神様に１年の無事を感謝し、新しい年の神様のお迎えをします。また年齢の計算も、昔は誕生日ではなく、元日が基準でした。お正月が来ると、世の中の人全員が同時に１つ年をとるのです。そのため、年取りには特別な料理を準備しました。「年越しそば」「お雑煮」「おせち料理」は、この年取りのための料理がルーツと考えられています。

さて、問題です。次の料理のうち、年取りで出されることのあるものはどれでしょう？
いくつ選んでもかまいません。



① ようかん

② 茶わん蒸し

③ けんちん汁

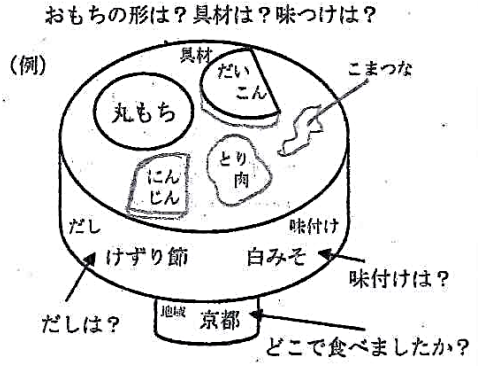
正解は、**①②③の全部です。**昔は砂糖がごちそうと考えられていたので、特別のお楽しみとして年越しにようかんをつくる地域もありました。また、栗の甘露煮が入った甘い茶わん蒸しを作るところもあります。さらに、けんちん汁を年越し料理にしている地域もあります。

みなさんが住んでいる地域や家庭にも特別な年取り料理はありますか？ ぜひ、おうちの人に聞いてみてください。

TRY! 5・6年生おぞう煮調べ

5、６年生は、家庭科の授業で「みそ汁」について学習しました。みそ汁は、だしや実の組み合わせによって、味もうまみも変わってきます。家庭や地域によって、使用するだしやみその種類も違ってきます。

そこで、家庭科のみそ汁の学習をいかし、冬休みにみそ汁と同じく「だし」を使う汁物「おぞう煮」について調べてみようという自由課題を出します。これを機に、日本の伝統食であるおぞう煮に、親しみをもってもらいたいと思います。（数点、食育掲示板に掲示を考えています。）



一例です。
だしの種類、実、味付けなど、地域によって様々な特徴があります。
詳しくは、冬休み前に家庭科で説明します。

楽しく、元気な冬休み！

大みそかやお正月など、楽しいことがいっぱいの冬休み。ぼくたち元気レンジャーのアドバイスを守り、みんな元気に新年を迎えよう！

朝はしっかり食べるんジャー！

休み中も早起きをして朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできる。とくに冬の野菜は栄養たっぷりだ。

昼は元気いっぱい動くんジャー！

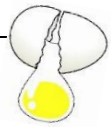
外で体を動かせば、体がぽかぽかあたたまって気分もすっきり。おなかもすいておいしいごはんがたくさん食べられるぞ。

夜ふかしせずに寝るんジャー！

体をしっかり休めないと、つかれがどんどんたまってくるぞ。ぐっすり眠って、つかれをとり、明日のパワーをためるのだ。

チャレンジ！給食レシピ

かきたま汁



＜材料＞4 人分

- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・2 個
- ねぎ・・・・・・・・・・・・・・30g
- えのきたけ・・・・・・・・・・30ｇ
- かんぴょう・・・・・・・・・・・5g
- ◆しょうゆ・・・・・・・小さじ 1
- ◆塩・・・・・・・・・・・小さじ 1/2
- ◇でんぷん・・・・・・・・小さじ 1
- ◇水・・・・・・・・・・・・小さじ 1
- だし汁・・・・・・・・・・・・500ｇ

<u>だしをとる場合は・・・</u>

- 削り節（薄）・・・・・・・・・・・6g
- だし昆布・・・・・・・・・・・・1g
- 水・・・・・・・・・・・・・・550ｇ

＜作り方＞

① えのきたけは 2cm 幅、ねぎは小口に切る。
② かんぴょうをもどし、1cm 幅に切る。
③ だし汁にかんぴょうを入れ、やわらかくなるまで煮る。
④ えのきたけ、◆調味料を入れる。
⑤ ◇でんぷんを◇水で溶いて入れ、極ゆるくとろみをつける。
⑥ 卵を割り、解きほぐして汁に入れる。
（細く入れると卵がふわふわになります。）
⑦ ねぎを入れて、できあがり♪

【混合だしのとり方】

① 昆布を軽くふき、ハサミで切り込みを入れ、分量の水に 30 分～1 時間浸す。
② 鍋に移して火をつけ、鍋の周りに細かい泡が出てきたところで昆布を取り出す。
③ 弱火にして削り節を加え、沸騰させないように 1 分間煮出す。
④ 火を止め、削り節が沈んだらすぐに濾す。

だしの旨みを味わうことができる、人気の汁物です。濃厚なだしをとることで、塩分を控えても満足な味に仕上がります。寒い冬に、温かい汁物はいかがですか♪