

給食だより

ふゆやす ごう
冬休み号

令和7年12月23日
豊島区立富士見台小学校
校長 田中 良行

いよいよ冬休みが始まります。お正月もあり、いつもと違う食生活になるかと思います。食べ過ぎなどで胃腸が弱っているときは、食中毒菌やウイルスに影響を受けやすいです。食べ過ぎに注意し、冬休み中も早寝・早起き・朝ご飯で生活リズムを整えましょう。

<保護者の皆様へ>

子供は一度生活リズムが崩れると、元に戻しにくいです。起きる時刻・食事の時間・寝る時刻が毎日同じだと生活リズムが崩れにくいと言われています。子供は生活のサイクルを大人に合わせることになりやすいため、生活リズムを崩さないよう、ご家庭での指導とご協力をお願ひいたします。



☆おせち料理の願いを知ろう☆

お正月の行事食として、おせち料理があります。もともと「おせち」とは、五節句に、神様にお供えしてからみんなで食べる料理のことをいいました。現在では正月に供える料理を「おせち料理」といい、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。

たい	えび	昆布巻き
「めでたい」にかけて食べられる縁起のよい魚。	長いひげが伸び、「腰が曲がるまで長生きできますよう」と願う。	「昆布」が「よろこぶ」に通じ、1年楽しく暮らせるように願う。
田作り・ごまめ	たたきごぼう	黒豆
昔、干したいわしを田の肥料にしたことから豊作を願う。	豊作になる年に現れるという、めでたい鳥(黒いつる)に似せて、豊作を願う。	「まめ(元気)に暮らせるように」と願う。黒は魔よけの色とされる。
かずのこ・さといも	くりきんとん	だて巻き
「子宝に恵まれ、家が栄えるよう」に願う。	富を願う金色のきんとんにめでたい「勝ちぐり」をあしらう。	昔の書物(巻本)に似ているのに学業成就を願う。



☆給食レシピ紹介～冬休み中に作ってみてはいかがでしょうか～☆

①ミートボールスープ（卵の代わりに水と片栗粉を入れて作るミートボールです）

材料 <4人分>	作り方
水…3カップ コンソメ…適量 豚ひき肉…60g 鶏ひき肉…60g 塩…ひとつまみ こしょう…少々 水…大さじ1 片栗粉…小さじ2	<p>にんじん…60g たまねぎ…120g じゃがいも…150g 白菜…160g 塩…小さじ1/3~1/2 こしょう…少々 酒…小さじ1/2 しょうゆ…小さじ1/2 ほうれん草…50g</p> <p>①にんじん・じゃがいもはいちょう切り、たまねぎはスライス、白菜は短冊切りに切る。ほうれん草は下ゆでし、2cm幅に切る。 ②Aのうち、肉・塩・こしょうをよく練る。水を加えさらによく練り、片栗粉を加えまとまるまでよく練る。(ゆるめのタネになります) ③鍋に水・コンソメを入れ加熱しスープを作る。 ④③に②を一口大に丸めながら入れて煮る。 ⑤ミートボールが煮えたら、にんじん・白菜を順に加え煮る。 ⑥野菜が煮えたら調味料を加え調味し、ほうれん草を加え上升する。 ※市販のコンソメには塩分が含まれているので、塩の量を調整して味付けしてください。</p>

②りんごジャム（11月実施のブックメニューです）

材料 <4人分>	作り方
りんご…1個(300gくらい) グラニュー糖…50g レモン汁…小さじ1	<p>①りんごは8等分して芯を取り、いちょう切りにする(皮はむかない)。 ②鍋にりんごとグラニュー糖を入れ、混ぜ合わせる。 ③水分が出てきたら火にかけ、焦げないようにかき混ぜながら煮る。 ※焦げそうだったら少々量のお湯か水を入れてください。 ④りんごに透明感が出てきたら、木べらなどでりんごをつぶす。 ⑤レモン汁を加え混ぜ合わせ、煮汁にとろみが出たら火を止める。</p>

③大豆と根菜の揚げ煮（旬の根菜をたっぷり使った料理です）

材料 <4人分>	作り方
大豆水煮…40g 片栗粉…適量 さつまいも…150g ごぼう…60g れんこん…60g 揚げ油…適量	<p>①さつまいも・れんこんは1cm角、ごぼうは小口切り(大豆と同じくらいの大きさ)に切り、水にさらす。 ②さつまいも・れんこん・ごぼうは水気をよく切り素揚げする。 ③大豆は片栗粉をまぶし油で揚げる。 ④水・調味料を合わせ、よく混ぜタレを作る。 ⑤揚げた根菜・大豆にタレを絡める。</p>

④タレ3種（酒で下味をつけて焼いた魚や肉にかけていただきます）

	有馬焼きのタレ	しょうがじょうゆ焼きのタレ	ねぎみそ焼きのタレ
材料 (4人分)	水…大さじ2 おろししょうが…少々 しょうゆ…大さじ1/2 みりん…小さじ1 酒…小さじ1/2 粉山椒…少々 片栗粉…小さじ1/4	水…大さじ2 おろししょうが…小さじ1/2 ねぎ(みじん切り)…水…大さじ2 しょうゆ…大さじ1/2 みりん…小さじ1/2 酒…小さじ1/2 片栗粉…小さじ1/4	水…大さじ2 おろししょうが…水…大さじ2 ねぎ(みじん切り)…20g みりん…小さじ1 酒…小さじ1 砂糖…小さじ2 しょうゆ…小さじ1/2 みそ…小さじ2
作り方	<p>①耐熱容器の中ですべての材料を混ぜ合わせる ②ふんわりとラップをし、レンジで20秒加熱する。 ③レンジから出し混ぜる。 ※片栗粉が入っているものは、とろみがつくまで②③を繰り返す。</p>		