

# げんきまい 元気米っこだより

《冬休み号 食育だより》令和7年12月23日

米原市立西部給食センター

## 寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

<p>①早寝しよう</p>	<p>②早起きしよう</p>	<p>③朝ごはんを食べよう</p>
<p>④手洗いをしよう</p>	<p>⑤うがいをしよう</p>	<p>⑥暴飲暴食はやめよう</p>

## だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。

辛い ← → 甘い

根の先の方は、辛みが強いので、漬物やみそ汁に。

真ん中はやわらかく形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。

葉に近い方は甘みが強いため、サラダなどの生食に。

葉は汁の实や炒め物に。

☆大根の根の部分には、いろいろな酵素が含まれていて、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。胃もたれや、胸やけの予防・改善に役立ちます。

## 11～12月 食育の取組の報告

### 白ねぎの収穫体験 米原小学校2年生

12月11日に白ねぎの収穫体験を行いました。JAレーク伊吹の職員の方と生産者の澤田さんから、白ねぎの育て方や収穫の仕方などのお話を聞き、給食センターの栄養教諭からは、白ねぎの栄養や料理について話をしました。そのあと、子どもたちは畑で大きく育った白ねぎの収穫をしました。畑からの帰り道では、白ねぎをどんな料理で食べるか楽しそうに話していました。澤田さんの白ねぎは、12月の給食でも数回使用し、おいしくいただきました。



### 魚について知ろう 小学校5年生 (3学期に実施の学校もあります)



「魚のパワー」について指導を行いました。最初に魚の写真カードで魚の名前あてクイズを行い、「肉にはない魚の栄養素」の話では、魚と肉の油脂の実物を見せたり、魚の油脂は血をサラサラにする事をトマトジュースを使って説明しました。魚の良さを見直してもらう良い機会となりました。

### 牛乳を飲んで骨や歯を強くしよう 小学校2年生

「牛乳を残さず飲もう」のテーマで指導を行いました。カルシウムの働きと、いろいろな飲み物に含まれるカルシウム量を伝えました。牛乳に含まれるカルシウム量の多さに子どもたちはとても驚き、給食で牛乳を飲む理由が理解できたようです。丈夫な骨や歯を作るために、家庭でも牛乳をコップ一杯程度飲むように声かけをしました。



### 『米原市制20周年お祝い給食』の紹介

#### 11月21日(金)

- 大豆入りカレーライス
- 伊吹ウインナー
- 赤かぶサラダ
- 牛乳
- プリン(米原市記念)



米原市制20周年のお祝い給食では、湖北でとれた大豆と米原産のお米を使ったカレーライス、伊吹地域で作られた伊吹ウインナー、米原市の伝統野菜「赤まるかぶ」の漬け物と米原産のきゅうりを使ったサラダなど地元食材を多く取り入れ、ふるさとの恵みを味わってもらいました。



プリンには、米原市制20周年記念のロゴマーク入り

きゅうしょくこんだて しょうかい  
**☆給食献立のおすすめレシピを紹介し★**

給食で子どもたちに人気の料理です。ぜひ、ご家庭でお子さんと一緒に作ってみてください。

**★野菜入りトンテキ**

三重県四日市市の郷土料理をアレンジしています。

《材料》 4人分

豚もも肉(2cmカット)	220g
たまねぎ	120g
キャベツ	60g
赤ピーマン	25g
サラダ油	2g
にんにく(おろし)	2g
こいくちしょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1強
ウスターソース	大さじ1弱

《作り方》

- ① たまねぎは5mmのくし形に、キャベツは8mmの短冊に、赤ピーマンは4mm幅に切る。
- ② フライパンに、サラダ油でにんにくを炒め、香りが立ったら、豚もも肉、たまねぎを炒める。
- ③ ある程度火が通ったら、②にキャベツ、赤ピーマンを入れ、さらに炒める。
- ④ 全部に火が通ったらAの調味料を回し入れ、仕上げる。

《ポイント》

- ・汁気が気になる時は、水溶性片栗粉でとろみをつけます。
- ・キャベツは炒めずに、千切りにしてお皿に添えても良いです。

**★マーボー大根**

旬の大根は煮込むと甘くなります。

《材料》 4人分

大根	200g
豆腐	120g
豚ひき肉	110g
しょうが(おろし)	4.5g
にんにく(おろし)	1.5g
サラダ油	4g
白ねぎ	20g
干しいたけ(干切り)	3g
にんじん	50g
たまねぎ	120g
水	200cc

《作り方》

- ① 大根と豆腐はさいの目(1.5cm角程度)に切る。白ねぎ、にんじん、たまねぎは、粗みじんに切る。干しいたけは水で戻して粗みじんに切る。
- ② フライパンに、サラダ油でしょうが、にんにくを炒め、香りが立ったら、豚ひき肉を入れて炒める。
- ③ ひき肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎ、しいたけ、白ねぎを入れて炒める。
- ④ 大根と水とAの調味料を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら豆腐を入れて豆腐に火が通るまで煮る。
- ⑥ いったん火を止めて、水溶性片栗粉を混ぜ、再び火をつけ、とろみがついたら、ごま油を回し入れて火を止める。

《ポイント》

- ・辛みの強い大根の方が、甘み・うま味が増します。

**★小松菜ののり酢和え**

焼きのり風味の、一味違う和え物です。

《材料》 4人分

小松菜	70g
キャベツ	40g
にんじん	20g
ツナフレーク	20g
こいくちしょうゆ	小さじ1弱
穀物酢	小さじ半分
砂糖	1g
焼きのり	2g

《作り方》

- ① 小松菜は10mm幅、キャベツは4mm幅、にんじんはせん切りにし、さっとゆでて、水気を切り、冷ましておく。
- ② ①にツナをほぐして入れ、焼きのりは手でちぎり、混ぜ合わせたAの調味液で、全体を和える。

《ポイント》

- ・給食では、安全のため生野菜は使用せず、ゆでて冷ましてから味付けをしています。

しんねん ねが こ  
**新年への願いを込めた**

しょうがつ ぎょうじしょく  
**お正月の行事食**

あたら ねん はじ しょうがつ とし こうふく ほうさく  
 新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をも  
 たらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の  
 伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正  
 月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理  
 を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊  
 かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理に  
 は、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



でんとうてき りょうり いみ こ ねが  
**◆伝統的なおせち料理の意味や込められた願い**

※地域や家庭によって違いがあります。

**◆一の重 (祝い肴・口取りなど)**

- 黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子** 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ)** 豊作を願って。
- たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻** 知識や教養が身につくように。 / 着るものに困らないように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

**◆二の重 (酢の物・焼き物など)**

- ブリ** 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 長生きできるように。
- 紅白なます** 祝いのお水引を表す。

**◆三の重 (煮物など)**

- 里いも** 子宝に恵まれるように。
- れんこん** 将来を見通せるように。
- くわい** 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

そうに  
**お雑煮**



かんさいふうそうに 関西風雑煮

ちいき しょくざい つか つく  
 地域の食材を使って作  
 る餅入りの汁物で、餅の  
 形、入れる具材、汁の味  
 つけ、調理方法など、地  
 域や家庭によって特色が  
 あります。餅を入れない地  
 域もあります。

とそ  
**お屠蘇**



かんほうやく とそさん  
 漢方薬の「屠蘇散」  
 を、日本酒や本みりん  
 に浸して作る薬草酒。邪気  
 を払い、長寿を願って、  
 家族の中で若い人から  
 順に飲んでいきます。