

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

米原市立東部給食センター

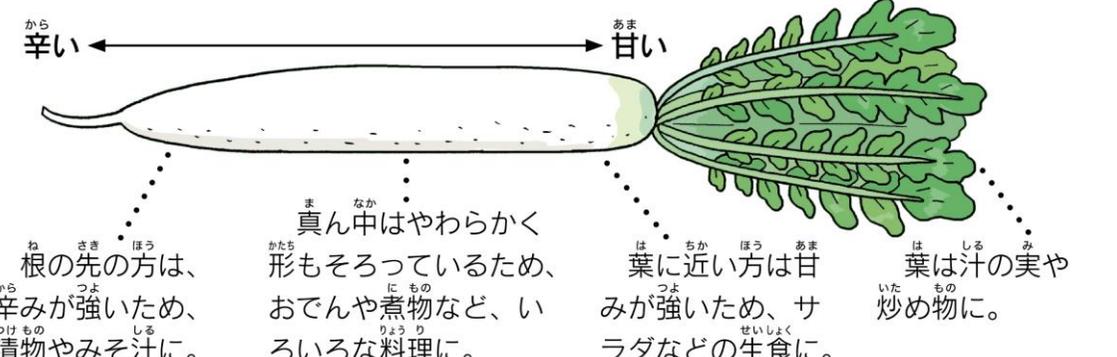
寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

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、葉は汁の实や炒め物に。

葉に近い方は甘み、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 春照小学校2年生

12月2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エコファーム高番さんから、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。70mもある長い畝でしたが、みんなで力を合わせて丁寧に収穫をすることができました。エコファーム高番さんの白ねぎは、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



「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。魚の良さを見過してもらい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「赤まる丸かぶ」の漬け物と米原産のきゅうりを使ったサラダなど、地元の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★

きゅうしょく こ にんき りょうり
 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

A

《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、水溶き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、水溶き片栗粉を混ぜ、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

A

《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 どう 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** お祝いの水引を表す。

◆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。