



学校給食・食育だより

12月号 No.524



今月の目標：食事の大切さを知ろう

今年も残すところあとひと月です。寒さが身に染みる季節となりました。年末年始は日本の伝統行事や行事食に触れるよい機会が多くあります。

12月の給食には、かぼちゃを使った冬至料理の「かぼちゃのそばろあんかけ」「ほうとう」、冬野菜のみずなを使った「さわにわん」、新料理の「塩こうじじる」など体が温まる汁物が登場します。

バラエティーに富んだ「お雑煮」～各地の特色あるお雑煮～

新しい年の始まりにはおせち料理やお雑煮などの正月料理を食べて、1年の無事を祈る習慣があります。お雑煮は地域や家庭によって使う食材、味付け、もちの形、調理法など、実に様々です。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしたい日本の食文化です。

<p>岩手県 (三陸沿岸北部地域)</p> <p>くるみ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。</p> 	<p>宮城県 (仙台地域)</p> <p>仙台雑煮</p> <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れ、だしをとった焼きハゼものせる。</p> 	<p>千葉県 (上総地域)</p> <p>はば雑煮</p> <p>焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p> 
<p>愛知県</p> <p>雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p> 	<p>大阪府</p> <p>白味噌雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p> 	<p>島根県 (東部地域)</p> <p>小豆雑煮</p> <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p> 
<p>山口県 (萩市)</p> <p>かぶ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p> 	<p>香川県</p> <p>あんもち雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。</p> 	<p>福岡県 (博多地域)</p> <p>博多雑煮</p> <p>焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじ大根、しいたけなどを入れる。</p> 

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いを徹底し、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくと共に、楽しい年末年始を元気に過ごせるように、以下のことに気を付けましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p> 	<p>★早寝・早起きを心がける</p> 	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>  <p>白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> 	<p>★適度に体を動かす</p> 	

『神戸の美味しい朝焼きパン』

給食のコップパンは当日の朝焼きで、ふっくらとした、とてもおいしいパンです。アレルギーを配慮して、卵・乳を使用しないで焼き上げています。毎月、変わりパンも登場します。切り込みを入れた背割りパンに、自分で野菜やウインナーをはさんで食べる人気の「セルフドッグ」。ほうれんそう・かぼちゃ・にんじんなどの野菜パウダーや、黒糖・ライ麦・米粉を混ぜたブレンドパンがあります。



12月のブレンドパンは、「ほうれんそうパン」です。

<今月の神戸市内産予定>
 ◆神戸市内産米使用
 ◆チンゲンサイ・こまつな・みずな・ほうれんそう・ブロッコリーはこうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食 検索