

給食だより



令和6年度
八千代市学校給食センター
【2学期号・中学校版】

今年も残りわずかとなり、寒さも一段と厳しくなってきました。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、充実した冬休みを迎えられるようにしましょう。



受け継ごう 日本の食文化



年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。地域や家庭に伝わる食文化を知りましょう。

冬至
(12月21日)
1年の中で、一番昼が短い日。無病息災を願いかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃの煮物

大みそか
(12月31日)
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられます。

年越しそば

正月
(1月1日～)
新年の願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

おせち料理

雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によってさまざまです。

黒豆	健康	伊達巻	学業成就
えび	長寿	数の子	子孫繁栄
きんとん	金運	田づくり	豊作
たたきごぼう	開運	昆布巻き	健康長寿

じんじつ
人日の節句
(1月7日)
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願います。

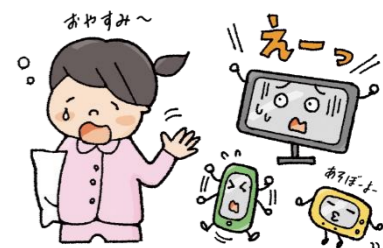
七草がゆ

鏡開き
(1月11日)
鏡もちを小さく割り、お汁粉などに入れて食べ、1年の幸せを願います。

冬休みの過ごし方について

①早く寝よう 	②早起きをしよう 	③朝ご飯を食べよう
④石けんで手洗いしよう 	⑤うがいをしよう 	⑥暴飲暴食はやめよう

冬休みも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。かぜ予防のためには、手洗い・うがいも忘れずに。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会が増えると思いますが、食べすぎには気を付けましょう。



野菜パクパク 元気モリモリ



長ねぎ
長ねぎは、昔から薬効があるとされています。ねぎ特有の香りや辛味のもとである硫化アリルは、消化液の分泌を盛んにして食欲増進効果をもたらしたり、神経を鎮めてくれる鎮静効果、胃腸を整えるはたらき、抗菌・殺菌作用などがあります。

おすすめ給食レシピ

麻婆豆腐

～作り方～

- フライパンに油をひき、みじん切りにした、にんにく・しょうが・長ねぎ・豆板醤を炒める。
- 次に豚挽肉とみじん切りにした大豆(水煮)、酒を加え、肉の色が変わるまで炒める。
- 次に玉ねぎ・にんじん・水で戻した干しいたけをそれぞれみじん切りにして加える。
- 調味料と水を加えて、少し煮てから、さいの目切りにした豆腐を加える。
- 火加減を弱めて、水で溶いたかたくり粉を加えて、よく混ぜ火加減を戻し、仕上げにごま油を加える。

～材料(4人分)～

木綿豆腐1丁……約400g	砂糖……小さじ1
豚挽肉……100g	しょうゆ……大さじ1
にんにく……ひとかけ	赤みそ……大さじ1
しょうが……少々	中華スープ……小さじ1
長ねぎ……1/2本	こしょう……少々
豆板醤……小さじ1	
大豆(水煮)……20g	
玉ねぎ……1/2個	
にんじん……1/4本	
干しいたけ……10g	
油……小さじ1	
酒……小さじ2	
水……1/2カップ	

調味料

かたくり粉	適量
水	適量
ごま油	小さじ1

市販の素を使わない、学校給食ならではの麻婆豆腐です。お好みでラー油を加えても味のアクセントになります。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

市教研給食部会では、「野菜パクパク 元気モリモリ」というコーナーで、八千代市の農産物について紹介しています。今回のテーマは「長ねぎ」です。長ねぎは白い部分と緑色の部分の色がはっきりわかれていて、中が詰まっているものを選びましょう。1月の「長ねぎウィーク」では、八千代市でとれた長ねぎを使用した献立を提供します。