

# 給食だより

## 冬休み号

2021年(令和3年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

もうすぐ、冬休みが始まります。冬休みを楽しく元気に過ごすために、早寝早起きを心がけ、朝・昼・夕の食事のリズムを整えましょう。

また、冬休みには、お正月をはじめとする日本の伝統的な行事にふれる機会が多くあります。この給食だよりを通じて、楽しみながら食文化を継承していきましょう。



## おせち料理にこめられた願いを知ろう！

おせち料理は、もともと季節の変わり目の節句に神様にお供えした料理のことをいいます。お正月が一番重要な節句なので、次第におせち料理といえば正月料理を指すようになりました。それぞれの料理には、いろいろな願いが込められています。

### だて巻き



#### 学業成就

形が昔の書物である巻物に似ているため。

### えび



#### 長寿

曲がった腰と長いひげが長寿を表している。

### 黒豆



#### まめに過ごせるように

「まめ」という言葉には「元気・丈夫」という意味がある。

### 昆布巻き



#### 縁起物・不老長寿

「よろこぶ」と「養老昆布(よろこぶ)」の語呂合わせ。

### たたきごぼう



#### 新年の運を開く

身を開いて調理するため。

### 栗きんとん



#### 金運上昇

黄金色の見た目を金塊や小判などに見立てている。

### 田作り



#### 農作物の豊作

田んぼの肥料にいわしを使っていたため。

### 紅白なます



#### 縁起物

めでたい配色で、お祝いの水引に見えるため。

## おせち料理を重箱につめるのはなぜ？

おせち料理はひとつひとつが縁起物なので、重箱につめることで「福が重なる」、「めでたさが重なる」という意味があります。



裏面には、給食メニューのレシピをのせています。ぜひ作ってみてください！！



# 給食メニューに挑戦



すべての料理の出来上がりを、QRコードから  
見ることができます！



※ 写真の掲載は12月下旬を予定しています。

## ぶりの竜田揚げ ~成長とともに名前が変わる出世魚~

### 【材料 5人分】

- ・ぶり切り身 5切
- ・しょうが 1かけ
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

### 【作り方】

- ①しょうがはすりおろす。
- ②①と酒、しょうゆを合わせ、ぶりの切り身を漬け込む。(揚げる2時間ほど前から漬け込み、冷蔵庫に入れておくとよい。)
- ③②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。



## しょうがごはん~しょうがをたっぷり使おう~

### 【材料4~5人分】

- ・しょうが 1かけ
- ・にんじん 1/4本
- ・干しいたけ 1枚
- ・枝豆(むき身冷凍) 20粒
- ・豚もも肉(スライス)100g
- ・油揚げ 1枚
- ・サラダ油 適量
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ3~4
- ・水 少々
- ・ごはん 4~5膳

### 【作り方】

- ①干しいたけは水で戻して千切りにする。しょうがはみじん切り、にんじんと油揚げは千切りにしておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ③①の材料を鍋に加え、調味料と水を入れて炒め煮にする。
- ④枝豆を入れて仕上げる。
- ⑤炊いたご飯に④を入れ、ざっくりと混ぜる。

しょうがは、「ふくやまSUN」に認定されています。

## 年末年始のお手伝い!

子どものお手伝いとしておすすめなのは「**台所のふきそうじ**」です。小さな手はすみずみまでよく届くので、熱中して取り組むときれいになり、達成感も抜群です。霧吹きで水を吹き付けながらふくとよいでしょう。



## 田作り3種盛り (あおのり・アーモンド・ごま)

給食でおなじみの「のり味」他3種のアレンジで

いいこを使い切る工夫を紹介します!



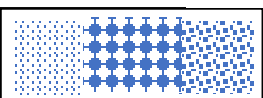
### 【材料 5人分】

- ・かえりいいこ 30g
  - ・砂糖 大さじ2
  - ・しょうゆ 大さじ2
  - ・みりん 大さじ3
- 【アレンジ3種】
- ・あおのり 少々
  - ・アーモンド 少々
  - ・ごま 少々

### 【作り方】

- ①アーモンドを袋に入れてめん棒等でたたき、砕いておく。かえりいいこは、フライパンで乾煎りする。(こげないように弱火で。)フライパンから取り上げ、冷ましておく。
- ②フライパンに砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて火にかけ、とろみがついてきたら、①を入れ、手早く絡め、バットに広げる。
- ③あおのり、アーモンド、ごまを1/3ずつ散らす。

あおのり アーモンド ごま



- ④別々の器に盛りつける。

## えびのあられ揚げ

~給食で大人気! 年始のお祝い料理~



### 【材料 5人分】

- ・えび 10尾(無頭・尾付)
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 大さじ3弱
- ・水 大さじ2
- ・五色あられ 50g
- ・パン粉 1/2カップ
- ・揚げ油 適量

### 【作り方】

- ①殻をおき、背からわたを取る。腹側から5ミリくらいの切込みを数本入れて **まっすぐ伸ばす**。  
⇒揚げた時に丸まらない。
- ②①に塩こしょうで下味をつける。
- ③小麦粉と水を合わせて溶く。
- ④五色あられとパン粉を合わせておく。
- ⑤えびを③⇒④の順に付け、揚げる。