



12月給食たより

令和2年 12月号
岡山市立御津学校給食センター

おせち料理の中身を知ろう！



今月の目標

冬の食事について考えよう！

本格的な冬がやってきます。今年の冬は、インフルエンザとノロウイルスに加え、新型コロナウイルスにも注意が必要です。そこで重要なのが、体がウイルスに打ち勝つ「免疫力」です。免疫力を高めるためには、栄養バランスの取れた食事と、十分な休養が大切です。

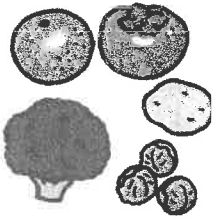
かぜにまけない ために!!

食事に気をつけよう

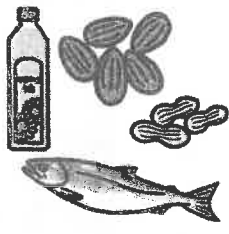


ビタミンA
(皮ふの粘膜を強くする)
冬に美味しい野菜に多い。たらなどの魚にも多く含まれている。

ビタミンC
(丈夫な体づくりに役立つ)



果物だけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉などの野菜、いも類にも多い。



ビタミンE
(血行をよくする)
ひまわり油や綿実油、アーモンド、ピーナッツ、さけ、筋子、かぼちゃなどに多く含まれる。

食事前の手洗い、そして
疲れをためないための
十分なすいみんも大切!

12月の給食より

★ かぼちゃのチーズ焼き ★

12月21日(月) 予定

【材 料】	【1人分g】
とりミンチ肉	25
大豆(蒸し)	5
かぼちゃ	70
たまねぎ	20
サラダ油	少量
酒	1
さとう	1
しょうゆ	2
ミックスチーズ	15

【作り方】

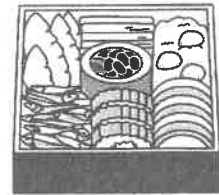
- ①たまねぎはみじん切り、かぼちゃは、1cm程度のいちょう切りにする。蒸し大豆は刻んでおく。
- ②なべに、サラダ油を熱し、とりミンチ肉、たまねぎを入れ炒め、かぼちゃを加えて蒸し焼きにし、味付けをする。
- ③耐熱容器かアルミカップに②を入れ、チーズをのせてオープン等で焼く。



おせち料理は「重箱」に料理を詰めたものをよく見ますね。一の重、二の重、三の重に、海の幸、山の幸を使った料理が入ります。それぞれの料理名、食材名が分かりますか？

一の重

黒豆や数の子などの「祝い肴」、きんとんやかまぼこなどの「口取り」を入れる。



- ・田作り(ごまめ)
- ・だてまき
- ・数の子
- ・紅白かまぼこ
- ・たたきごぼう
- ・黒豆

二の重

海の幸などの焼き物や、紅白なます、酢ぼすなどの酢の物を入れる。



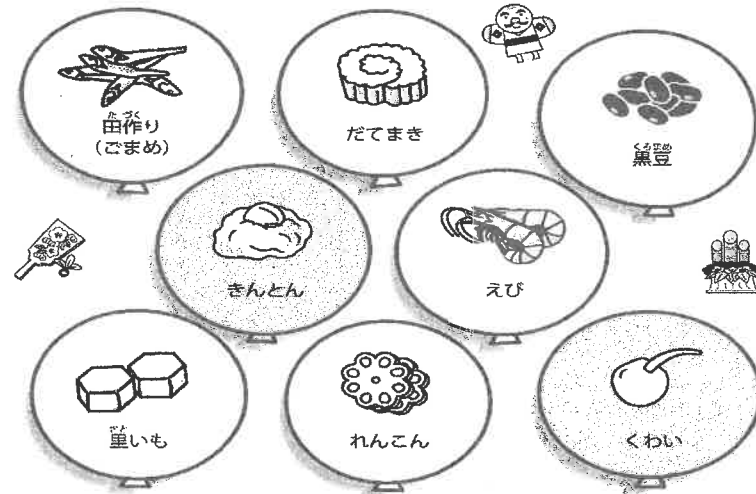
- ・えび
- ・焼き魚
- ・ごぶまき
- ・紅白なます
- ・れんこん(酢ぼす)

三の重

里いも、くわいなど、山の幸などの煮物や、筑前煮を入れる。



- ・里いも
- ・くわい
- ・筑前煮



☆おせち料理クイズ☆
左の絵のおせち料理にこめられている願いに合う短冊はどれでしょうか…

おせち料理は、日本人にとって欠かせないお正月料理です。お正月には、新しい年を実り豊かにしてくれる「歳神様」をそれぞれの家にお迎えますが、おせち料理を神様にお供えし、それをいただくことで、1年を元気にすごす力を分けてもらう、という意味があります。昔から、料理の一つひとつに、さまざまな願いをこめて作り、大切に食べられてきました。

- ・頭がよくなる
- ・豊作
- ・まめに働く健康に暮らす
- ・先を見通せる
- ・長生きする
- ・子たくさん
- ・出世する
- ・財産が増える