



# 12月給食だより

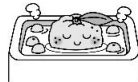
令和5年 12月号  
岡山市立大元小学校

今年は、どんなクリスマス、大みそか、正月になるのでしょうか。ただ、ごちそうをいただく機会は増える時期です。食べすぎに注意して、適度に体を動かすようにしましょう。休み中も生活習慣を守って健康に過ごしましょう。

## 今月の目標



## 寒さに負けない食事をしよう!



風邪の予防には、日頃から粘膜を強化する働きのあるビタミンAと、免疫力を高める働きを持つビタミンCと、体力の回復を助けるタンパク質を積極的にとるようにしましょう。

なぜにまけないために!!

## 食事に気をつけよう



### ビタミンA

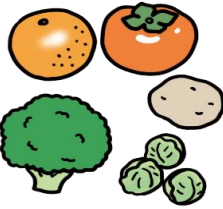
(皮ふの粘膜を強くする)

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月の給食だより

### ★ボルシチ★

12月19日(火)予定

【材料】	【1人分g】	【作り方】
牛肉(角切り)	20	①じゃがいも、たまねぎ、にんじん、かぶ(皮を厚めにむく)は大き目に切り、ブロッコリーは小房に切り、さっとゆでておく。 ②鍋にサラダ油を熱し、牛肉を加え塩・こしょう・赤ワインを振り炒める。焼き色が付いたらひたひたの水を加えて煮込む。 ③たまねぎ、にんじん、マッシュルームを加え炒める。(煮る。)じゃがいもを加え、かぶのくらの水を入れて煮る。しばらくしてからかぶ、水煮トマトとトマトピューレを加える。 ④煮えたら、ハヤシルウ・トマトケチャップを加えて煮込み、最後にサワークリームを入れて溶かし、ブロッコリーを加える。
じゃがいも	35	
にんじん	10	
水煮トマト	10	
たまねぎ	40	*ボルシチはロシア料理です。寒い国なので、赤く暖かみのある色の料理が好まれます。ロシアではピーツという真っ赤な大根を入れて煮込みます。
かぶ	35	
マッシュルーム	5	
ブロッコリー	10	
トマトピューレ	4	
トマトケチャップ	2	
ハヤシルウ	6	
サワークリーム	2	
サラダ油	0.5	
赤ワイン	1	
ウスターソース	1	
塩・こしょう	少量	



## おせち料理の中身を知ろう!



**おせち料理**は、「重箱」に料理を詰めます。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、食材名がわかりますか?

### 一の重

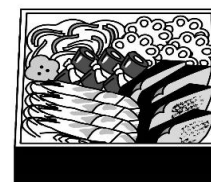
黒豆や数の子などの「祝い肴」、きんとんやかまぼこなどの「口取り」を入れる。



- ・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

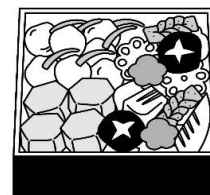
海の幸などの焼き物や、紅白なます、酢ぼすなどの酢の物を入れる。



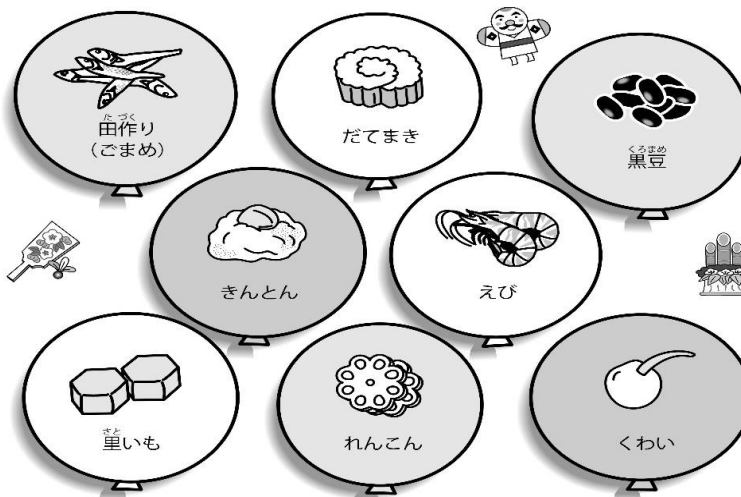
- ・えび
- ・焼き魚
- ・こぶまき
- ・紅白なます
- ・れんこん(酢ぼす)

### 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...

- 頭がよくなる
- 豊作
- まめに働く健康に喜ぶ
- 先を見通せる
- 長生きする
- 子だくさん
- 出世する
- 財産が増える

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1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しますが、おせち料理を神様にお供えし、それをいただくことで、1年を元気に過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。