

給食だより

令和6年 12月
岡山市立上道学校給食センター

今月の給食目標

冬の食事について考えよう

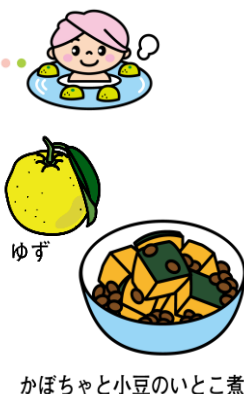


年末年始の 行事と行事食

年末年始には、日本の伝統的な行事や行事食がたくさんあります。近年、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなってきています。今年は、ご家庭で行事食や郷土料理を味わってみてはいかがでしょうか。

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。
ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば

年取り魚

サケ

正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

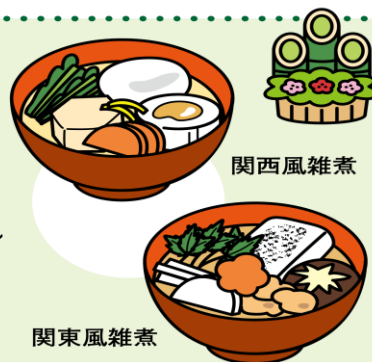
一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物です。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる地域や、もちを入れない地域もあります。



関西風雑煮

関東風雑煮

～今月の給食レシピ～

冬至

さわらのゆずみそかけ

主菜



(分量) (4人分)
さわら 4切れ
酒 小さじ1
食塩 少々
サラダ油 適量

ゆず果汁 大さじ1
白みそ 小さじ2
中みそ 小さじ1強
三温糖 小さじ1
みりん 小さじ1
水 小さじ2

(作り方)

- ① さわらに酒・塩で下味をつける。
- ② フライパンにサラダ油をしき、①を並べて中火～弱火で両面焼く。
- ③ 小鍋にAを混ぜ合わせて弱火にかけ、ふつふつとしてきたら、ゆず果汁を加えて混ぜ、火を止める。
- ④ ②に③のゆずみそをかけたら完成。

(ポイント)

★ゆずの皮を刻んでみそだれに加えるとより風味がでておいしいよ。



ゆず



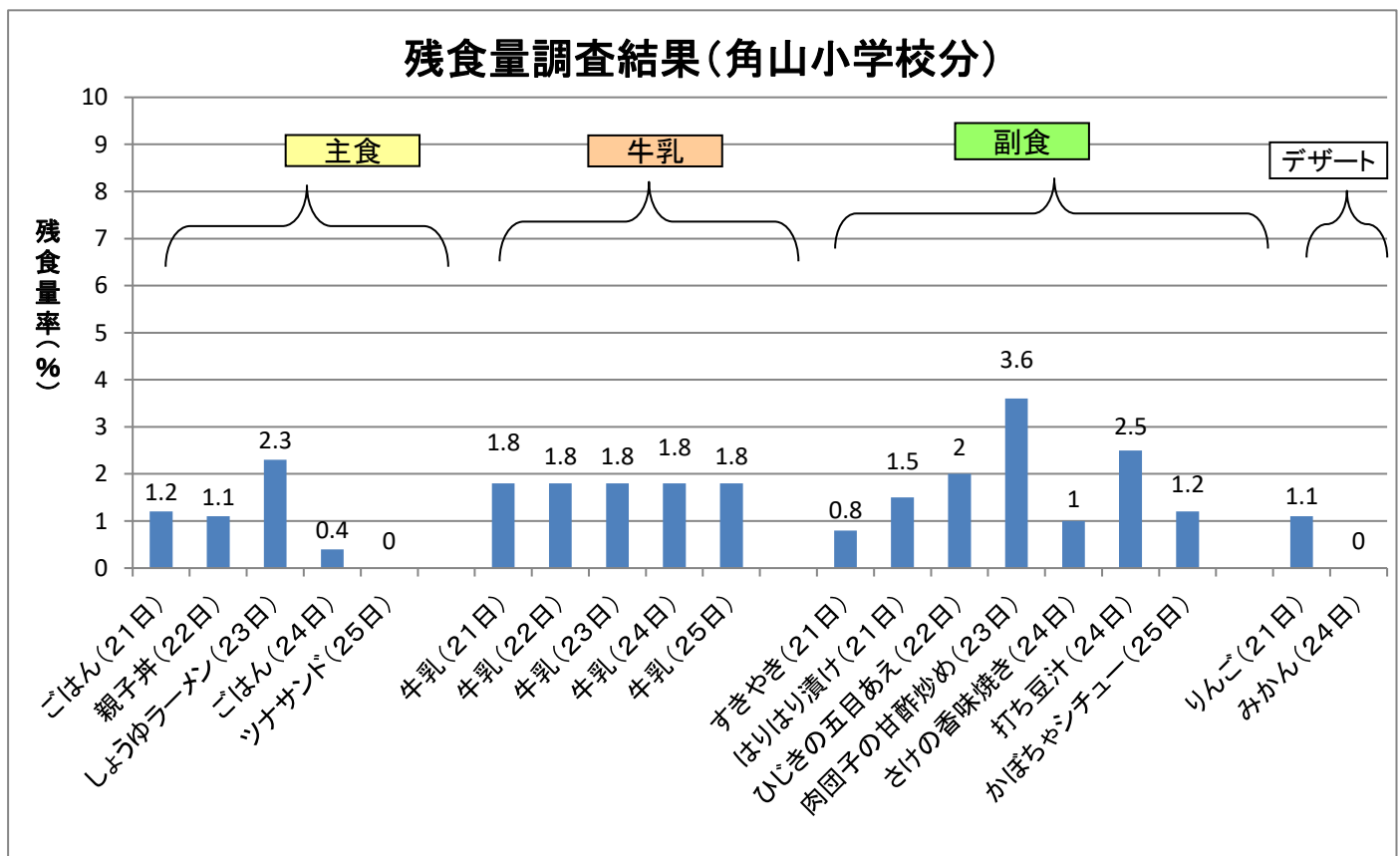
冬休みの食生活～10のポイント



た (食)ベすぎに気を つけよう 	の (飲)み物は 甘くないものを選ぼう 	し っかり手を洗ってから 食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お)やつは時間と 量を決めよう 	—これらのことを心がけて、 楽しい冬休みを 過ごしてくださいね。 	

令和6年10月、残食量調査の結果をお知らせします！

※10月21日(月)～10月25日(金)の5日間実施。



R5.10 角山小残食量率 2.6% → R6.10 角山小残食量率 1.5%

(4小学校平均残食量率 2.4% → 4小学校平均残食量率 1.8%)

角山小学校では、昨年度より残食率が減少しています。児童による毎日の献立放送や、担任の先生による細やかな配食の工夫がされていること等による成果だと思われます。

給食の残りがあるということは、実際に必要な栄養が残量の分だけ足りていないことになります。みなさんの健康を考えて心をこめて作った給食です。これからも残さずしっかり食べてほしいです。