



# 給食だより

No. 10

粟東市役所 子ども青少年局幼児課

あっという間に時は過ぎ、今年も残りわずかとなりました。冷たい風に鼻を赤らめながらも、元気に遊ぶ子どもたちの姿にたくましさを感じます。これから冬休みに入りますが家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、体調管理に気を付けて、元気に年越しを迎えましょう。

## お正月の文化について

お正月は一年の最初の月で、1月1日の朝は「元旦」といい、それぞれの家で年神さまをお迎えします。お正月をはじめ、1月は様々な行事があります。健康で長生きできるように願いを込めたり、一年間病気をせずに無事で過ごせるように縁起を担いだりと、どれも意味があるものです。家庭でも料理の由来などを話しながら食事をしてみてはいかがでしょうか。

### おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理で、めでたさを重ねるという意味で重箱におかずを詰めます。お正月の間は料理をせず、家族みんなで楽しく過ごせるようにと、料理を作っておくようにしたのが始まりです。



- 数の子・・・子宝に恵まれますように
- 田作り・・・田んぼができて、食べ物に困らないように
- 黒豆・・・まめに働き、まじめに暮らせるように
- 紅白かまぼこ・・・1年間めでたく過ごせますように
- きんとん・・・生活が豊かになるように
- 伊達巻だてまき・・・勉強やスポーツを頑張れますように
- 海老えび・・・元気に長生きできますように
- 昆布巻・・・嬉しいことがたくさんありますように



### お雑煮



日本では昔からお祝いや特別な日に、もちが食べられてきました。お雑煮は1年の無事を祈りお正月に食べる伝統的な日本料理です。

地域や家庭によって、もちの形や具材、味付けは実に様々です。

### 七草がゆ



1年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って1月7日に食べます。お正月にごちそうを食べたお腹を休ませる意味もあります。

【春の七草】せり・なずな・ごぎょう・はこべら  
ほとけのざ・すずな・すずしろ

### 鏡開き



鏡開きとは、お正月の間に神仏へお供えしていた鏡もちを下きづちげ、木槌などで小さくしてお雑煮やお汁粉などにして頂くという風習です。

供えていた鏡もちを食べることで、神様に力を分けてもらい、一家の無病息災を願うという意味と、お正月に一区切りをつけるという意味があります。縁起を担ぐために刃物は使わず、手や槌で割り開くことから「鏡開き」と呼ばれています。





# 簡単おせち料理



## 【田作り】

〈材料〉 4人分

煮干し 40 g  
 みりん 大さじ1  
 砂糖 大さじ1  
 めんつゆ 大さじ1  
 酢 小さじ1/2  
 白ごま 小さじ1

〈作り方〉

- ①煮干しを鍋に入れ、弱火で炒る。手で折れるくらいになったら皿に移しておく。
- ②鍋にみりん、砂糖、めんつゆを入れて火にかける。煮詰まって大きい泡が出てきたら、①の煮干しを鍋に入れ、全体に絡める。
- ③全体に絡まったら、酢をふり入れて混ぜ、最後に白ごまをふる。

## 【伊達巻】

〈材料〉 4人分

※ 卵 4個  
 はんぺん 1枚  
 砂糖 大さじ2  
 みりん 小さじ1  
 塩 少々  
 めんつゆ 小さじ1  
 サラダ油 適量

〈作り方〉

- ①フードプロセッサーに※の材料を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ②卵焼き用のフライパンにサラダ油をひき、弱火で温め、①を流し入れる。
- ③弱火のままアルミホイルでふたをし、焦がさないようにじっくり火を通す。
- ④竹串を刺して何もついてこなければ、巻き簾を濡らして、上に③を乗せ、ゆっくりと巻き、形を整えた後、切り分ける。



# 給食メニュー紹介



## 【のっぺい汁】

〈材料〉 4人分

大根 80 g  
 人参 20 g  
 里芋 40 g  
 みつば 8 g  
 鶏肉 20 g  
 サラダ油 小さじ1  
 うすくち醤油 小さじ2  
 片栗粉 小さじ1  
 水 小さじ1  
 だし 600 cc

〈作り方〉

- ①大根、人参は皮をむいてちよう切りにする。里芋は皮をむいて1/8に切る。みつばは1cm長さに切る。鶏肉は2cm角に切る。
- ②里芋・みつばは茹でる。
- ③鍋にサラダ油をひき、鶏肉を炒める。鶏肉の色が変わったら、①の大根と人参、里芋を入れて軽く炒め、だしを入れる。
- ④火が通ったら、うすくち醤油を加え味を整える。ひと煮立ちしたら、分量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけて、②のみつばを散らす。

## 【薬師講ごぼう】

〈材料〉 4人分

※ 洗いごぼう 200 g  
 砂糖 大さじ1  
 こいくち醤油 小さじ2  
 うすくち醤油 小さじ1  
 料理酒 小さじ1  
 みりん 小さじ2  
 白ごま 3 g

〈作り方〉

- ①ごぼうはよく洗って皮をむき、3cm~4cm位の長さに切る。
- ②①のごぼうを茹でる。
- ③※の材料を鍋に入れて加熱する。
- ④③の鍋に②のごぼうを入れて味を整える。
- ⑤④に白ごまを和える。

