

# 良月だより



南部中学校 第8号  
令和5年12月13日

給食や食に関する質問等あればこちらへどうぞ！

2023年も残りわずかになりました。もうすぐ冬休みですね。年末年始は行事が多く、願いの込められた、いろいろな「行事食」もあります。今月のおたよりでは、お正月に食べる「おせち」について紹介します♪

## おせち料理に込められた願いを知ろう

おせち料理には、一つ一つに健康や幸せを願う気持ちが込められています。クイズに答えながら、おせち料理について学んでみましょう！（答えは裏面）

<p><b>第一問</b> 次のうち、「長生きできるように」という願いが込められているものはどれ？</p> <p>①えび ②れんこん ③かすのこ</p>		<p><b>第二問</b> 大きな芽が出ることから「めでたい」とかけて縁起がよく「芽が出ますように」と出世を願う気持ちが込められているこの食べ物は何でしょう？</p>
<p><b>第三問</b> 昆布巻きに込められた願いはどれでしょう？</p> <p>①自分を“鼓舞”する一年にできますように ②“幸せをはこぶ” ③“よろこぶ”ことが多い一年になりますように</p>	<p><b>第四問</b> 次のうち、「頭がよくなりますように（学問成就）」という願いが込められているものはどれ？</p> <p>①栗きんとん ②伊達巻 ③黒豆</p>	<p><b>第五問</b> 昔はイワシや小魚を田んぼの肥料に使っていたことから、豊作を願う意味を込めて作られるおせち料理を何というでしょう？ 別名で「ごまめ」とも呼ばれます</p>

## 冬 休みの食生活

年末年始、行事の多い冬休みは、夜更かし、食べすぎ、朝寝坊と生活がルーズになりがちです。体調を崩す原因にもなります。十分気をつけて、健康で楽しい冬休みを過ごしてください。

<p><b>「いつ」</b></p> <p>朝、昼、夕の食生活のリズムを乱さないことが大切です。欠食や毎日バラバラの時間の食事は、生活リズムや体調を崩す原因になります。</p> <p>朝食は1日のスタートです。休みの日もしっかりと食べましょう。</p>	<p><b>「なにを」</b></p> <p>6つの基礎食品群や5大栄養素、3色分けを覚えているでしょうか。さまざまな食品を組み合わせた食事をとれるとよいですね。</p> <p>季節の食材（旬のもの）を使うと、栄養もたっぷりですね。特に休みの日は、カルシウム(乳製品)や野菜が不足しやすいので、気をつけましょう！</p>	<p><b>「どう」</b></p> <p>季節に合わせた料理、調理方法も揚物だけや、炒め物だけなど偏らないようにしましょう。</p> <p>年末年始はおうちの人や親せきの方々などと、いつもよりゆっくり食事をする時間があるかもしれません。みんなが気持ちよく食事ができるよう、食事マナーを守って、楽しい時間を過ごしましょう。</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# おせしレシピ 紹介



## 栗きんとん



### <材料>

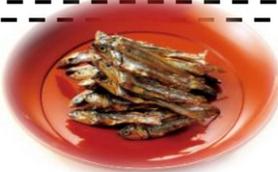
- ・さつまいも 500g
- ・栗の甘露煮(実) 8~16粒
- ・くちなしの実 (なくてもOK) 1粒
- ・砂糖 110g
- ・みりん 大さじ3
- ・栗の甘露煮(蜜) 大さじ3

裏ごしして作るレシピです!  
くちなしを入れると、  
鮮やかな黄色になります☆

### <作り方>

- ①さつまいもは皮をむいて2cm幅の輪切りにし、水にさらしておく。栗の甘露煮は実と蜜を分けておく。くちなしはだしパックに入れて砕いておく。
- ②鍋にさつまいもとくちなし、たっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰したら火を少し弱め、さつまいもに火が通るまで煮る。
- ③さつまいもに火が通ったら、ゆで汁 100 mlを取り分けて、汁気を切る。
- ④同じ鍋に③のさつまいもとゆで汁 50 ml、砂糖、栗の甘露煮の蜜を入れて、さつまいもをつぶしながら弱火で熱する。固さをみて、固ければゆで汁を追加する。
- ⑤なめらかなペースト状になったら、みりんと栗の甘露煮の実を入れて、中火で汁気が無くなるまで熱したら完成!

## 田作り



### <材料>

- ・乾燥かたくちいわし 60g
- ・しょうゆ 大さじ4
- ★・みりん 大さじ4
- ・砂糖 大さじ4

### <作り方>

- ①中火に熱したフライパンで、乾燥かたくちいわしを10分ほど炒り、水分を飛ばす。
- ②ぽきっと折れるくらいになったら火からおろし、粗熱をとる。
- ③鍋に★を入れて弱火にかけ、5分ほど煮詰めてとろみが出たら②を入れてよくからめ、火からおろし、平皿やバットに移してひろげ、冷めたら完成!

## たたきごぼう



### <材料>

- ・ごぼう 300g
- ・酢 大さじ2
- ★・白いりごま 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・白いりすりごま 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ2

### <作り方>

- ①ごぼうは皮をこそげ落とし、3cm幅に切る。みりんは加熱し、アルコールを飛ばしておく。
- ②たっぷりのお湯を沸騰させた鍋に、酢大さじ2と①のごぼうを入れ、ひと煮立ちさせたら3分ほどゆでる。
- ③②をめん棒で数回たたく。
- ④★をよく混ぜ合わせる。
- ⑤④に③を入れ、よく混ぜ合わせたら完成!

白いりごまをすり鉢ですって使うと、さらに香りがよくなるよ!

## 紅白なます



### <材料>

- ・だいこん 250g (1/4本程度)
- ・にんじん 25g (1/8本程度)
- ・塩 小さじ1/2
- ・ゆずの皮(あれば)少々
- ・酢 大さじ3
- ・砂糖 大さじ2

### <作り方>

- ①だいこん、にんじんは皮をむき、せん切りにする。ゆずの皮も千切りにしておく。
- ②①に塩をふり、よくもみこんで5分ほどおく。
- ③②の汁気をよく絞り、ボウルに入れ、酢と砂糖を加えて混ぜ、味がなじむまで少しおき、ゆずの皮をのせたら完成!



2024年も素敵な  
1年になりますように!