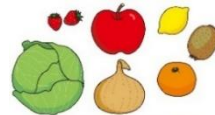




風邪予防に効く食材

寒さが本格的になり、風邪を引きやすい季節です。ブロッコリーや大根、白菜などの冬野菜や、いちごやみかんなどの果物には、風邪を予防するビタミンが多く含まれています。



年末年始の行事食

行事食は地域や家庭によっても様々ですが、それぞれに願いや祈りが込められています。代表的なものをいくつか紹介します。

おお みそ か
大晦日 (12/31)



年越しそば

大晦日にそばが食べられるようになった由来は諸説ありますが、「切れやすいそばのように、今年の大変だったことから断ち切る」という意味があります。

お雑煮 もちが入った汁物で、地域によって具材や味付けが様々です。もちの形も角や丸などがあります。あんもちを入れる地域もあります。

しょう がつ
正月 (1/1~)

おせち料理

新年への願いをこめた縁起の良い食べ物を食べます。



関東

関西風

あんもち

小豆

レシピ紹介【韓国風肉じゃが】



【材料】約5人分

豚こま肉	100 g
ごま油	小1
しょうが	4 g
にんにく	2 g
ねぎ	15 g
たまねぎ	2個
にんじん	1本
じゃがいも	大2個
水	100 cc
三温糖	大2
しょうゆ	大3
酒	小2
コチュジャン	小1弱
白ごま	大2弱

【作り方】

- ① ごま油を熱し、みじん切りにしたしょうが、にんにく、ねぎを炒めて香りを出し、豚肉、たまねぎ、にんじんも炒めていく。
- ② 水と調味料の半量を入れて煮込みじゃがいもも加えて煮込む。火が通ったら残りの調味料とコチュジャンを加えて加熱する。
- ③ 最後にごまを振って仕上げる。

コチュジャンとごま油が香る韓国風肉じゃがは、ご飯が進む！と子どもたちから大人気の一品です★

☆お願い☆



12月の最終週に給食当番で白衣を持ち帰ったご家庭は、3学期始業式に持たせてください。袖のゴムやほつれ等、確認していただけますと幸いです。お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。