



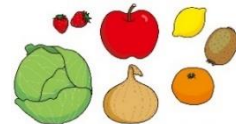
きゅうしょく 給食だよ

江戸川区立平井小学校
校長 渡邊 法子
栄養士 宗 美恵子



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。

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。



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。



関東 関西風 あんもち 小豆

レシピ紹介【あじのごまたつた揚げ】



【材料】	5切分
あじ切り身	5切
しょうが	1. 5g
にんにく	1g
酒	10g
しょうゆ	5g
こしょう	少々
みりん	4g
黒ごま	10g
白ごま	10g
片栗粉	30g
揚げ油	適量

- 【作り方】
- しょうがとにんにくはすりおろす。
 - しょうがからみりんまでを混ぜ合わせ、あじに漬けておく。
 - ごまと片栗粉を混ぜ合わせ、①にまぶして揚げる。

ごまがサクサクッと香ばしく、魚がおいしくいただけます♪ 鰯以外、鮭や鯖など、様々な魚でアレンジできます。



☆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。