

# しょくいくだより

令和7年12月号  
さいたま市立宮前小学校

お子様と一緒に読みください



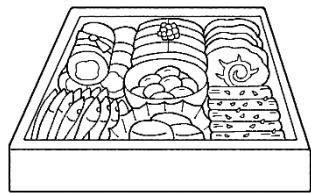
今年も残りわずかとなりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えるようにしましょう。



## ～日本の伝統的な食文化～

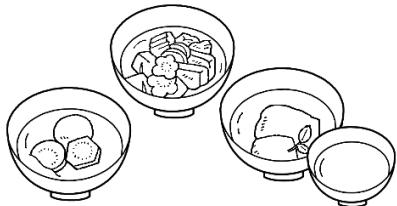
ぜひ冬休みに地域や家庭に伝わる行事食を知って作ったり、食べたりしましょう。

### おせち料理



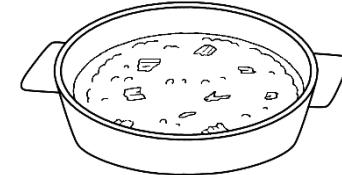
おせち料理は、もともと、節日(季節の変わり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれの意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

### 雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本は角もち、西日本は丸もちを入れます。すまし汁立てやみそ立てなど、様々です。

### 七草がゆ

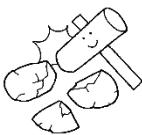


七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なづな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。



### 鏡開き

1月11日は鏡開きの日です。お供えした鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様にお供えをする神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。



### 年越しそば

大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、諸説があります。地域によってはそば以外のものも食べることもあります。

### ～給食でヨーロッパ野菜を出しました！～

12月の給食で、栽培委員が学校で育てくれたヨーロッパ野菜(カリーノケール)を出しました。どの学年も美味しそうに食べていました。1月の給食でも、収穫したヨーロッパ野菜を提供予定です。楽しみにしていてください。

3学期の給食開始は、1月9日(金)です。3学期も学校給食へのご理解ご協力の程よろしくお願ひいたします。



～12月の給食で人気のレシピを紹介します。ぜひお家でお子さんと一緒に作ってみてください～

## しあにく 〔塩肉じゃが〕

<4人分>

材 料	分 量	材 料	分 量
豚肉	120g	植物油	4g(小さじ1)
じゃがいも(いちょう切り)	460g	清酒	6g(小さじ1強)
しょうが(みじん切り)	4g	きび糖	10g(大さじ1強)
にんにく(みじん切り)	4g	食塩	6.8g(小さじ1強)
にんじん(いちょう切り)	80g	みりん	4g(小さじ2/3)
たまねぎ(くし形切り)	200g	自然だし	6g
しらたき(茹でる)	120g	水	120g
こねぎ(小口切り)	16g	ごま油	3.2g(小さじ1弱)

<作り方>

- ① 油を熱し、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。
- ② 豚肉を入れ、酒をふりながら炒める。
- ③ にんじん、たまねぎ、しらたきを炒め、だし汁を入れて煮る。
- ④ じゃがいもを入れて煮る。
- ⑤ きび糖、食塩、みりんを入れて煮込む。
- ⑥ こねぎを入れる。
- ⑦ ごま油を入れる。

## てづくりとうふ 〔手作り豆腐ドーナツ〕

<4人分>

材 料	分 量
ホットケーキミックス粉	120g
絹ごし豆腐	80g
植物油	14g
植物油(揚げ油)	適量
グラニュー糖	好みで

<作り方>

- ① 絹ごし豆腐と植物油を混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックス粉を入れ、さらによく混ぜる。
- ③ ディッシャー(又はきれいな手)で、好みの大きさに丸める。
- ④ 160℃6分で揚げる。(こんがりきつね色になるまで)  
→竹串を中心にさして、火が通っているか確認してください。
- ⑤ 最後にグラニュー糖をまぶす。

