

令和2年12月

# 給食だより



## — 安全安心で魅力ある学校給食 —

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

寒さが、いっそう感じられる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。12月は、師走と言われるように、何かと慌ただしい時季です。最近、新聞やテレビ等のニュースでもノロウイルスやインフルエンザの文字をよく目にします。新型コロナウイルス感染症拡大予防のために身に付けた、マスクの着用、手洗いの徹底や帰宅後のうがいは、予防をする上でとても大切です。

新しい生活様式を継続し、楽しい冬休みを迎えるようにしましょう。

### 今月のめあて「日本の伝統的な食事について知ろう」

日本の伝統的な食文化「和食」は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、「和食」が料理だけでなく、「自然を尊ぶ」という心に結びついた文化として、世界に広く認められたということです。日本の伝統的な食文化の大切さについて考え、「和食」を将来に渡し、保護・継承していきましょう。

#### 和食の特徴

- ・多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ・健康的な食生活を支える栄養バランス
- ・自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ・正月などの年中行事との密接な関わり



参考文献：農林水産省Webサイト

#### 伝統食、行事食を知ろう

学校に入学式、体育祭、卒業式などの行事があるように、地域には昔から行われている行事があります。このような行事には、その季節や内容にふさわしい行事食があり、それぞれに意味が込められています。

<p><b>1月</b></p> <p>1日【正月】 おせち料理</p> <p>7日【七草の節句】 七草がゆ</p> <p>11日【鏡開き】 おしるこ</p>	<p><b>2月</b></p> <p>3日【節分】 煎豆・恵方巻</p>	<p><b>3月</b></p> <p>3日【桃の節句】 ひしもち、ちらし寿司</p> <p>21日頃【春分の日】 ぼたもち</p>	<p><b>4月</b></p> <p>4月頃【花見】 花見弁当</p>	<p><b>5月</b></p> <p>5日【端午の節句】 ちまき、かしわもち</p>
<p><b>7月</b></p> <p>7日【七夕の節句】 そうめん</p> <p>中旬【土用の丑の日】 うなぎの蒲焼き</p>	<p><b>9月</b></p> <p>9日【重陽の節句】 菊のすまし汁、栗ごはん</p> <p>中旬～10月上旬【十五夜】 月見だんご、里芋</p> <p>23日頃【秋分の日】 おはぎ</p>	<p><b>10月</b></p> <p>中旬～下旬【十三夜】 月見だんご、くり</p>	<p><b>11月</b></p> <p>秋祭り【七五三】 千歳あめ、赤飯</p>	<p><b>12月</b></p> <p>中旬～下旬【冬至】 かぼちゃ料理</p> <p>31日【大晦日】 年越しそば</p>

#### ☆ 給食センターおすすめレシピ ☆

##### かぼちゃのいとこ煮



かぼちゃのいとこ煮は、硬いものから順番に適宜加えていくことを「追い追いに煮る」といいます。「追々」と「甥甥（兄弟の子ども）」をかけたことから、「いとこ煮」と言われるようになりました。

##### 《材料4人分》

- かぼちゃ 400g (1/2個)
- ゆであずき 100g
- 水 1カップ
- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 少々

##### 《作り方》

- ① かぼちゃは種とわたをとり、一口大に切っておく。
- ② 鍋にかぼちゃ、水を入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ③ ゆであずき、砂糖・しょうゆ・塩を入れ、落とし蓋をし、約10分コトコト弱火で煮て、仕上げる。

※甘さやゆで時間は、お好みで調節してください。



出典：農林水産省 Web サイト イラスト使用 [https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/illust\\_02html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/illust_02html)

イラスト引用：食育パワーポイントブック、給食&食育だよりセレクトブック、

たよりになるね食育ブック ②基本の食材編・③子どもが身につけたい食育編・⑤1年間の食育編 少年写真新聞社