

食育だより 3号



令和6年12月
多賀城市学校給食センター
発行
TEL 022-362-7874



ねん まつ ねん し

ぎょう じ しょく

ふ

き かい

年末年始は、行事食に触れる機会に！



最近^{さいきん}は、家庭^{かてい}で郷土料理^{きょうどりょうり}や行事食^{ぎょうじしょく}を食べる機会^{きかい}が減^へっている上に、地域^{ちいき}のお祭り^{まつ}が担^{にな}い手不足^{てふそく}で中止^{ちゅうし}になるなど、伝統行事^{でんとうぎょうじ}に触れることも少^{すく}なくなっています。新しい1年^{あたねん}を迎えるお正月^{しょうがつ}は日本人^{にほんじん}が古くから大切^{たいせつ}にしてきた行事^{ぎょうじ}で、現在^{げんざい}でもさまざまな習慣^{しゅうかん}が残^{のこ}っています。ぜひ家庭^{かてい}や地域^{ちいき}に伝^{つた}わる料理^{りょうり}を味わ^{あじ}うる機会^{きかい}にしていいただければと思います。

冬至

(今年は12月21日)



あずきや小豆をゆい

ゆず



1年^{ねん}で最も昼^{もっとひる}が短^{みじか}く、夜^{よる}が長^{なが}くなる日^ひ。ゆず湯^{ゆず}に入^{はい}って身^みを清^{きよ}め、かぼちゃ^{あずき}や小豆^{たあずき}を食^{じや}べて邪気^{じゃき}をはらい、無病息災^{むびょうそくさい}を祈^{いの}る風習^{ふうしゅう}があります。

大晦日 (12月31日)



としこ 年越しそば

1年^{ねん}の締めくくりとなる日^ひ。今年^{ことし}の苦勞^{くろう}を断^たち切り^{きり}、新年^{しんねん}への願^{ねが}いを込^こめて、年越^{としこ}しそばや「年取り魚^{としとさかな}」を食^たべる風習^{ふうしゅう}があります。年取り魚^{としとさかな}は地^ち域^{いき}によって異^{こと}なりますが、宮城^{みやぎ}県^{けん}ではナメタガレイ^{なめたがれい}の煮つけ^{につけ}がよく食^たべられます。

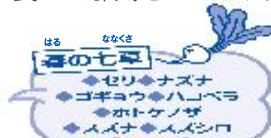
正月 (1月1日~)



1年^{ねん}の始^{はじ}まりとなる日^ひ。「歳神様^{としがみさま}」をお迎^{むか}えするた^{ため}め、門松^{かどまつ}、しめ飾^{かざり}り、鏡^{かがみ}もちなどを飾^{かざ}り、おせち料理^{おせちりょうり}やお雑煮^{お雑煮}を食^たべて、新年^{しんねん}のお祝^{いわ}いをします。

人日の節句 (1月7日)

五節句^{ごせつぐ}の一つで、春^{はる}の七草^{ななくさ}を入^いれた七草^{ななくさ}がゆ^{ななくさ}を食^たべて邪気^{じゃき}をはらい、無病息災^{むびょうそくさい}を願^{ねが}います。



小正月 (1月15日)



邪気^{じゃき}をはらう小豆^{あずき}を入^いれた「小豆がゆ^{あずきがゆ}」を食^たべる風習^{ふうしゅう}があります。また、「左義長^{さぎやう}」「どんど焼き^{さきやう}」などと呼ばれる火祭り^{ひまつり}が各地^{かくち}で行^{おこな}われます。

手洗いをしっかりと、感染症を予防しましょう



気温^{きおん}が低^{ひく}くなり、冷たい水^{つめみず}で手^てを洗^{あら}うのがつらい季節^{きせつ}になりました。いろいろな物^{もの}に触^ふれる手^ては、一見^{いつけん}きれいに見えても、細菌^{さいきん}やウイルスなどがたくさん付^ついています。自分^{じぶん}自身の感^{かん}染^{せん}を防^ふぐとともに、周り^{まわり}の人^{ひと}へ感^{かん}染^{せん}を広^{ひろ}げないた^{ため}に、外^{そと}から帰^{かえ}った時^{とき}や食^{しょく}事^じの前^{まえ}には、きちん^てと手^てを洗^{あら}いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水^{りゅうすい}でしっかりと洗^{さい}い流^{なが}し、清潔^{せいせつ}なタ^{たい}オル^{おる}などで水^{すい}分^{ぶん}を拭^ふき取りま^{しょう}。



外^{そと}から帰^{かえ}ったとき^{とき}には、うがい^{わす}も忘^{わす}れず^ずに。ブクブクうがい^{ブクブクうがい}の^の後^{あと}に、ガラガラうがい^{ガラガラうがい}を^をす^すと効^{こう}果^{くわ}的^{てき}です。

裏面もごらん下さい

給食のリクエストメニューを調査しました！

来年1月の学校給食週間（小学校東部コースは1月24日～30日、小学校西部コースは1月27日～31日、中学校コースでは1月20日～24日）では、小学校6年生と中学校3年生にアンケートをとった結果から、リクエストメニューを取り入れます。主食では甘めのパンや味付けご飯、おかずでは鶏肉の竜田揚げやカレーなど、残食の少ないメニューのリクエストが多いようです。この中からどんなメニューが登場するのか、楽しみにしててください！

▼ 皆さんからのリクエストメニュー（一部抜粋）

主食

- ・メロンパン
- ・わかめごはん
- ・チョコレートパン
- ・五目ごはん
- ・たけのこごはん など

その他

- ・フルーツポンチ
- ・クレープ
- ・プリン
- など

おかず

- ・鶏肉の竜田揚げ
- ・ハンバーグ
- ・ヤムニョムチキン
- ・もやしときゅうりのメンマ和え
- ・ポテトサラダ
- ・豚汁
- ・マーボー豆腐
- ・さばの味噌煮
- ・とんかつ
- ・海藻サラダ
- ・カレー
- ・肉じゃが
- など



給食レシピ紹介

もやしときゅうりのメンマ和え

【材料】 作りやすい分量（4人分）

もやし	100グラム
味付けメンマ	40グラム
きゅうり	1本
●濃い口しょうゆ	小さじ1/2
●ごま油	小さじ1/3
●白いりごま	小さじ1/3

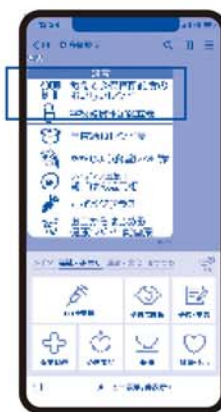
今年度、1学期の残食が少なかった副菜のメニューから、「もやしときゅうりのメンマ和え」をご紹介します。身近にあるものでできる食材でつくられているので、手軽に作ることが出来ます。

【作り方】

- ① もやしは熱湯でゆでる。
- ② きゅうりは輪切りにする。（給食ではゆでます。）
- ③ ①②、味付けメンマと●の調味料を加えてよく和えて仕上げる。



学校給食センターからのお知らせ



お知らせ

1 市ホームページについて

レシピ集の他にも、献立表や食育だより、給食の調理動画は多賀城市ホームページで公開しています。ぜひご覧ください！

献立表・食育だより



「給食ができるまで」



学校給食レシピ集



お知らせ

2 市公式LINEについて

多賀城市公式LINEからも献立表等を確認できますので、ぜひご利用ください！

メニュー表示
「福祉・子育て」タブ

「食育」

「学校給食予定献立表」 「学校給食レシピ集」



多賀城市のホームページに学校給食のレシピを掲載しています。ぜひ参考にしてください。

ドリーランチ多賀城

多賀城市学校給食センター