



川口市立前川小学校 令和4年12月20日(火)

毎月19日は  
食育の日!

いよいよ今年も残りわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、体調を崩す人が増える時期です。また乾燥により、新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜ等も流行しやすいです。感染症予防の第一の鉄則は、石けんを使った正しい手洗いです。外から戻った時、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。そして、元気で楽しい冬休みを過ごしてくださいね!

## 食育掲示板にて、レシピ配布中!



食育だより11月号でお知らせした「知りたいレシピ募集中」で、リクエストのあったレシピを新校舎1階の給食室横掲示板にて配布中です。お手紙をくださった皆様、ありがとうございます! 冬休みに、ぜひお家の人と一緒に作ってみてください!!

### 【新着レシピ】

- ・キムチチャーハン
- ・さつまいもと大豆のかりんとう揚げ
- ・とりのさっぱり煮
- ・フルーツカクテル

## 誰でも作れる朝ごはんメニュー集

埼玉県教育委員会作成「誰でも作れる朝ごはんメニュー集」

- ① 主食がごはんのレシピ
- ② 主食がパンや麺のレシピ
- ③ 大会や試合当日のレシピ
- ④ 時短レシピ



子供たちに「食」に関する興味や関心を喚起し【一日のスタートは朝ごはん!】のキャッチフレーズのもと、簡単に、おいしく作れるレシピを集めてあります。冬休みの朝ごはんはいかがですか?ぜひ御活用ください。



## 3学期の給食開始は 1月11日(水)です!

今年も学校給食に御理解と御協力いただきまして、ありがとうございました。引き続き、毎日の給食セットの準備や給食当番の際の給食着の洗濯の御協力をよろしくお願いいたします。

また、食物アレルギー等で給食の対応を御希望される場合は、学校までお知らせください。

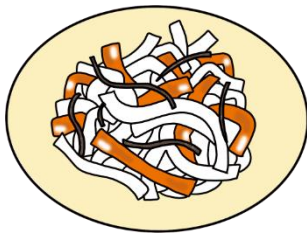
# おせち料理を味わおう！



お正月の料理といえば「おせち料理」です。たくさん色とりどりの料理が並び、それぞれの料理に家族みんなが健康で明るい1年を送れますようにという願いが込められています。またおせち料理には、もう1つ秘密があります。

それは「和食」の調理技術がぎっしり詰まっていることです。「煮る」「焼く」「炒る」「炒める」「揚げる」「魚をしめる」「だしをとる」…。また「煮る」だけでも、ことごと煮る黒豆、汁が少なくなるまで煮付けるなどバリエーションもさまざまです。おせちをマスターできると、それはすなわち和食の基本をマスターできることに異なりません。「何だか難しそう…」と思わないでください。家庭科で最初に習う「ゆでる」だけを主に使った、おいしい料理を紹介します。

## 紅白なます



4人分

【材料】※箸休めほどの量

大根…………… 5cm  
 にんじん…………… 1cm  
 塩こんぶ…………… 1g  
 酢…………… 大さじ 1  
 砂糖…………… 小さじ 2  
 塩…………… 少々  
 (親指と人差し指でつまんだ量)

調理法は「ゆでる」「まぜる」、そして「あえる」だけです。  
 (「煮立てる」もありますが…)。和食入門にもピッタリの料理です。

【作り方】

- 1 大根とにんじんは細長く切ってさっとゆでて冷ます。
- 2 酢に砂糖と塩を加え合わせ酢を作る。混ぜたら加熱して(加熱すると酸味が和らぎます)冷ます。
- 3 ①の野菜に塩昆布を加え、②の合わせ酢であえる。

「紅白なます」は、大根とにんじんでおめでたい紅白の色を表す美しい料理です。「なます」という言葉を知っていますか？「ナマズ」ではありませんよ。魚や肉、野菜などを刻んで生で食べる料理のことを「なます」といいます。いわば「和食版サラダ」です。中国のことわざで「羹に懲りて膾を吹く」というものがあるくらい歴史の古い料理です。「紅白なます」は、その色合いと細長く切った形が御祝儀袋などに使われる「水引」のように見えることから、お祝い料理の1つになりました。また大根とにんじんは、土の中に真っ直ぐ伸びていくことから、「地に足をつけて、家族や仕事が安定しますように」という願いも込められているそうです。



# まだまだあるよ！1月の食文化！！

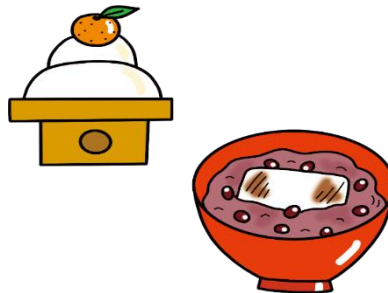
1月は「睦月」ともいいます。「みんなで仲睦まじくする月」ということからこう名付けられました。お正月が終わっても、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

## 七草がゆ



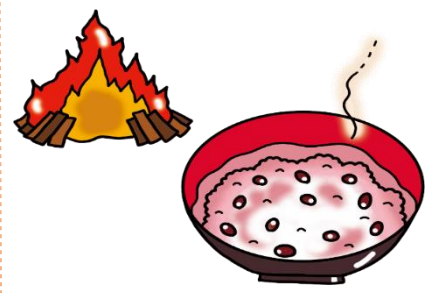
せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の春の七草を刻んだおかゆを食べて、おせち料理で疲れた胃を休め、1年の健康を祈ります。

## かがみびら 鏡開きのおしるこ



お正月のもちを下げ、切るのではなく、きづちなどで割ってお汁粉や雑煮にします。ただし、「割れる」という言い方は避け、末広がりで縁起のよい言葉である「開く」を使います。

## こしょうがつ あずき 小正月の小豆がゆ



1月15日は昔の暦では、必ず満月になりました。その年の作物の出来を占う行事や、門松などを焼くどんど焼きなどが行われます。この日に小豆がゆを食べる地域もあります。