

きゅうしよくだより

2019. 12. 13 藤沢市立御所見小学校

もういくつ寝るとお正月〜♪2学期もあとわずかとなりました。冬休みはクリスマスにお正月と、イベントが多いですね。みなさんのおうちでは、どのような食事をするでしょうか。年末年始には日本で昔から食べられている行事食が多くあります。その行事食に込められた思いを知り、これからも大切に受け継いでいけるといいですね。



とうじ
冬至

ことは 12月22日(日)

冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かないといわれています。かぼちゃは病気を防ぐビタミンが豊富で、夏にとれる野菜ですが冬までとっておくことができます。



としこ
年越しそば

12月31日 大晦日

一年の締めくくりにそばを食べます。江戸時代からの習慣だそうです。「そばのように細く長く生きられるように」という願いが込められています。



そうに
お雑煮

1月1日〜

みなさんのおうちのお雑煮には、何が入っていますか？おもちは必ず入れますよね。関東では四角いもち、関西では丸いもちを入れることが多いそうです。具はおうちによって違うので、まわりのお友達と話してみるとおもしろいと思いますよ。

りょうり
おせち料理

1月1日〜

おせち料理はこれ以外にもたくさんの種類があります。また込められている原真にも他の説があります。

めでたいことが重なるように「重箱」に詰めます。それぞれの料理や食材に、新しい年への願いが込められています。

くろまめ
黒豆

まめに(健康に)働
けますように。
12/17の給食に
登場します。



きんとん

金運がよくなりますように。
(さつまいもと栗で作る黄色
いきんとんを、金に見立てて)



数の子

子や孫が増えますよう
に。(卵の数が多いの
で)



えび

長生きできますよ
うに。(腰が曲がっ
ているので)



なます

大根の白とにんじ
んの赤で水引(お祝
い事に使う赤と白
のひも)をかたどっ
ています。



田作り

豊作になりますよ
うに。(昔、田んぼ
や畑に肥料として
イワシをまいてい
たので)



昆布巻き

よろ「こぶ」にかけ
ています。



れんこん

将来の見通しがよ
くなりますように。
(穴が開いている
ので)



伊達巻き

勉強ができますよ
うに。(巻物のよう
な形なので)



ななくさ
七草がゆ

1月7日

せり、なずな、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)の春の七草をきざみ、おかゆに入れて食べます。



かがみひら
鏡開き

1月11日

お供えしていた鏡もちを

おしるこやお雑煮にして、一年間の幸せを願って食べます。



○ランチルーム○

2学期も、各クラス1回ずつランチルームで給食を食べました。栄養士がこんなお話をしました。おうちでも話題にしてくれるとうれしいです。

2年生 バランストリオについて(紙芝居)

…きーくん・あかどん・みどりんは体の中でちがうお仕事をするよ。ぜんぶ食べよう!

1年生・5組 食事のときのあいさつについて(紙芝居)

…いただきます・ごちそうさまは、ありがたいの気持ちをこめたあいさつです

○お知らせ○

小学生向け 中学校給食試食会

日時 2020年1月18日(土)

1回目 午前11:30~12:30 2回目 13:00~14:00

場所 藤沢市役所

献立 ごはん チキンチキンごぼう ミートポテト
青菜とじゃこの炒めもの みそ汁 牛乳

対象・定員 小学生と保護者 各回50人

費用 一食330円

申し込み 12月16日(月)~20日(金)に藤沢市学校給食課(0466-25-1111)

へ電話

広報ふじさわ
12月10日号に
のっているものです

第38回 ふじさわ市きゅうしょくフェア

日にち:2020年1月11日(土)~1月19日(日)

会場:藤沢市役所1階・5階ラウンジ

内容:児童の絵画 給食の紹介(展示・ビデオ)など

★1/11、12、18、19の土日:11時~14時に
スタンプラリーも開催します!参加していただいた方に
バランストリオのシールとぬりえをプレゼントします。

ぜひお立ち寄りください。

夏休みの作品募集で
描いてくれた
「きゅうしょくの系会」
が展示されます。
(一部の作品)

給食レシピ ○ おうちで作ってみませんか。レシピが知りたいメニューがあったら給食室の羽鳥まで書いてきてくださいね!

冬休み中に、おうちの人と
いっしょに作ってみてください!

きつねうどん

<材料> 4人分

うどん … 4人分

豚こま肉 … 50g にんじん … 50g 長ねぎ … 1本

小松菜 … 50g 油あげ … 2枚 なた … 10cm位

さとう … 小さじ1 しあ … 小さじ½ しょうゆ … 大さじ1と½

(さとう … 小さじ1と½ しょうゆ … 小さじ1と½) だし汁 … 700ml

<作り方>

- ① にんじん … せん切り、長ねぎ … 小口切り、
小松菜 … 2.3cmに切る、なた … うす切り
油あげ … 1cm幅に切り、お湯をかけて油抜きする。
味のついているものを
使う場合は、しあ、
しょうゆをへらす。
- ② 油あげを()のさとう、しょうゆで煮る。(水分がないときはだし汁を
入れる。)
- ③ だし汁をあかし、豚肉、にんじんをカノえる。
- ④ にんじんがやわらかくなったら、さとう、しあ、しょうゆをカノえる。
- ⑤ 小松菜、長ねぎ、なたをカノえ、火が通ったら油あげをカノえる。
- ⑥ あたたかいうどんと合わせてできあがり。

バイクドチーズケーキ

<材料> 5こ分

クリームチーズ … 100g 卵 … 1こ さとう … 35g

生クリーム … 50g フォレンヨーグルト … 50g 小麦粉 … 大さじ1

レモン汁 … 小さじ2 ビスケット … 5枚 アルミカップ … 5枚

<作り方>

均立て器で

- ① クリームチーズを室温にし、さとうと混ぜる。卵、ヨーグルト、生クリーム、
レモン汁、小麦粉を順にカノえ、なめらかになるまで混ぜる。
- ② アルミカップにビスケットをしき、①を流す。③ オーブンで180℃15~20分焼