

給食たより

さいたま市立徳力小学校

3学期第①号

寒さが一段と厳しくなってきました。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって冬を元気にのりきりましょう。年中行事には昔から食べ継がれている行事食があります。昔から伝えられてきた行事食にはそれぞれ意味があり、日本の食文化を大切にしている気持ちが込められています。給食献立でも「七夕」や「ひなまつり」など行事食に親しみ、季節を感じながら楽しく食事ができるように心掛けています。

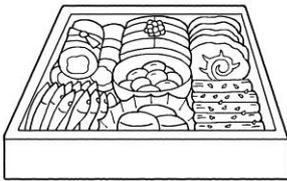


受け継ごう 日本の食文化



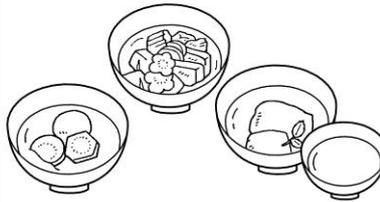
地域や家庭に伝わる行事食を知ってつったり、食べたりしましょう。

おせち料理



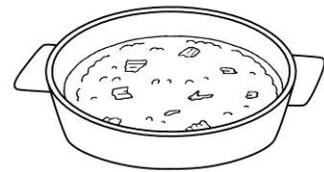
おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

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。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

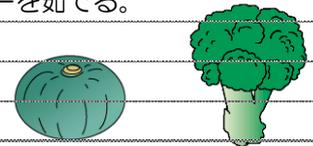
七草がゆ



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）のことです。

♪徳力小学校の給食レシピを紹介します。11月に実施したシェフ給食で子ども達にも大好評だった「ブロッコリーとかぼちゃのポッシュ」のレシピです♪

【材料】	【4人分】	【切り方】	【作り方】
かぼちゃ	100g	1.5cm角	【ブロッコリーとかぼちゃのポッシュ フォンデュー仕立て】
ブロッコリー	60g	子房にわける	①マーガリンを熱し、たまねぎを入れて炒める。
ウィンナー（輪切り）	100g		②ポテトサラダベースを加え軽く炒めたら、水を少しずつ
ポテトサラダベース	100g		入れ柔らかくなるまで煮る。
たまねぎ	20g	スライス	③②をチーズと一緒にミキサーにかけて火にかけたら、味を調える。
マーガリン	小1		④かぼちゃ、ブロッコリー、ウィンナーを茹でる。
コンソメ	適量		⑤④の上から③のソースをかける。
パルメザンチーズ	大1		
水	110cc		
食塩	少々		



3学期も、マナーを守りながら楽しく過ごせるように指導をしていきます。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。