



12月 給食だより

令和6年(2024年)
水戸市立学校給食共同調理場

行事食とは…

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理のこと



学校では入学式、運動会、遠足、卒業式などの行事があります。また、地域では昔から行われている祭りなどの行事もあります。このような行事には、その季節や内容にあったごちそう(行事食)があり、それぞれに意味がこめられています。わたしたちの生活を豊かにする行事を大切に、行事食を楽しみましょう。

女の子の成長を願う
桃の節句に

3月

ひな祭りのごちそう
(ちらし寿司・ひなあられなど)



入学式や花見などの
お祝いごとに

4月

赤飯



男の子の成長を願う
端午の節句に
柏もち・ちまき

5月



季節の分かれ目に邪気を払う
節分に

2月

いわし・いり豆



冬

春

秋

夏

新しい年のはじまりである
正月に

1月

おせち料理・雑煮・
七草がゆ



1年のうち最も昼が短い冬至に
冬至かぼちゃ

12月

1年の最後である大みそかの夜に
年越しそば



先祖を敬い、感謝の気持ちを
込める秋の彼岸に

9月

おはぎ(つぶあん)



農作物を供え、秋の収穫を祝う
十五夜・十三夜に

9月・
10月

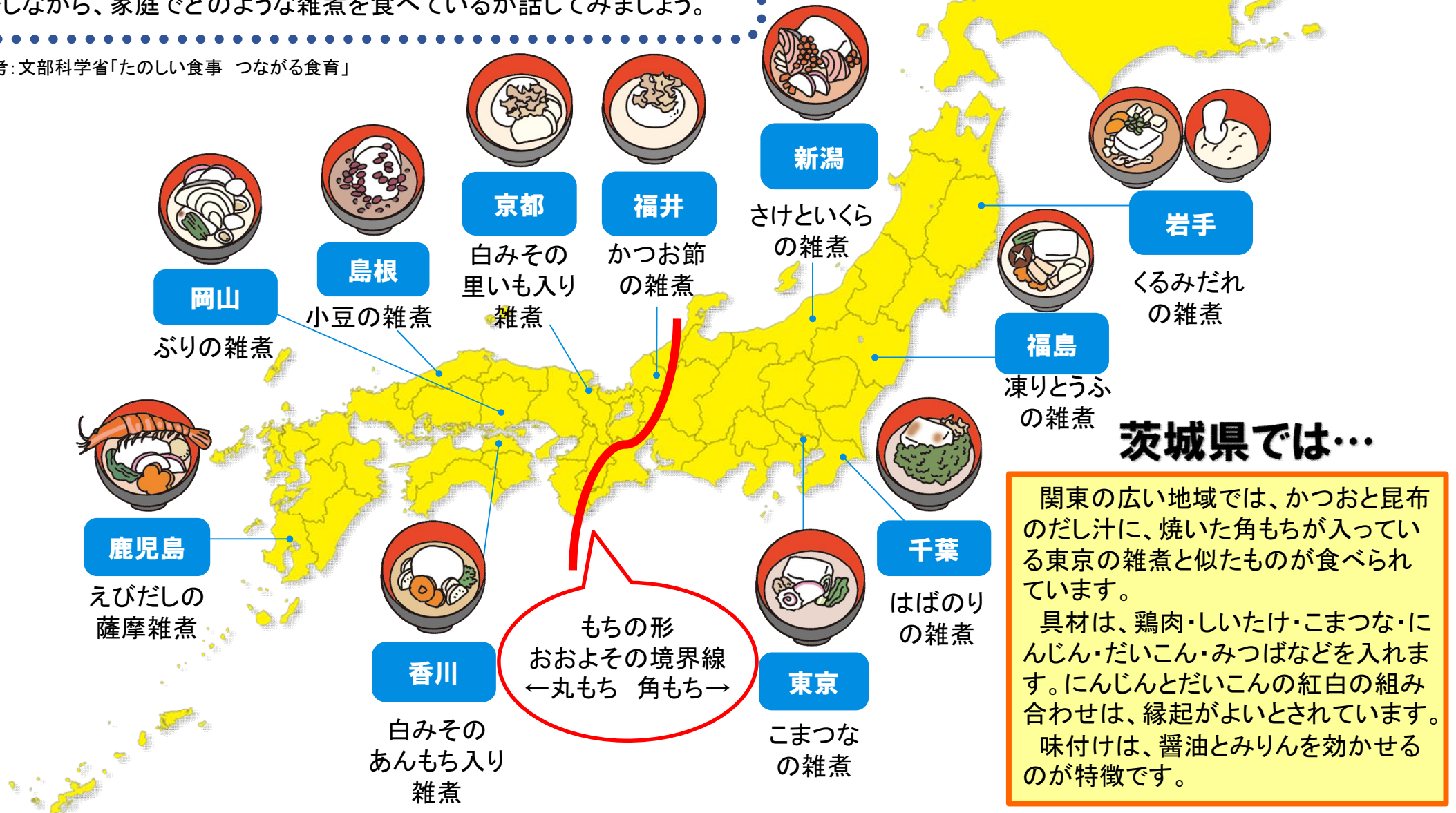
月見の団子



全国のいろいろな雑煮

1年の始まりを祝う正月に食べる雑煮は、だしの素材や味付け、もちの形など地域や家庭によってもさまざまです。新たな年をむかえる用意をしながら、家庭でどのような雑煮を食べているか話してみましょう。

参考: 文部科学省「たのしい食事 つながる食育」



寒さに負けない冬の食生活



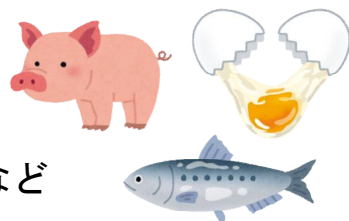
今年も残すところあと1か月になりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなっています。体調を崩す人も増える時期です。年末年始を元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。寒さに負けない丈夫な体を作るには、栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事をするよう心がけることが大切です。

たんぱく質

体を作る栄養素です。抵抗力を高める働きがあります。寒さで消耗した体力を回復させます。

●多く含む食品

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など



ビタミン

のどや皮膚の粘膜を丈夫にする働きがあります。ウイルスや病原菌の侵入を防いだり、抵抗力を高める働きがあります。

●多く含む食品

レバー・うなぎ・緑黄色野菜・果物など



地産地消～水戸市の食材について知ろう～



今月は「ブルーベリー」について紹介します。



みとちゃん

今月のMITOごはんでは提供する「ブルーベリージャム」は、水戸市内原町にある「日本農業実践学園」で収穫された「ブルーベリー」から作られたジャムです。

ブルーベリーは6月～7月が旬です。ジャムには、大粒で酸味と甘みが調和している「ハイブッシュ系」と、濃厚な味わいの「ラビットアイ系」の2系統のブルーベリーを使用しています。

生産者の菊池さんは、最盛期以外は1人で作業をしており、おいしいブルーベリーのために毎年栽培方法を研究しているそうです。

愛情がたくさん詰まった地元のおいしさを味わってください。



我が家のおすすめ料理 ～豆・大豆製品をおいしく食べるレシピ～

やみつきふわしゃき絶品ナゲット

《内原中学校 3年生 國井 心咲さん考案レシピ》

レシピ紹介！

《材料(約4人分)》

A	豆腐	1/2丁	B	(タレ)	
	鶏ひき肉(胸)	240g		しょうゆ	大さじ2
	しょうが	3～4cm		料理酒	大さじ
	鶏ガラスープの素	小さじ2		みりん	大さじ2
	マヨネーズ	大さじ1		砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1		白ごま	少々
	塩・こしょう	少々		(水溶き片栗粉	お好みで)
	れんこん	100g			
	片栗粉	大さじ3			
	(卵液)				
	たまご	1個			
	小麦粉	大さじ4			
	片栗粉	大さじ3			

《作り方》

- ①れんこんは細かく刻む。
- ②ボールにAを入れてよくこねる。
- ③器に卵を割り、小麦粉と片栗粉を入れ、ダマが目立たなくなるまで混ぜ、卵液を作る。
- ④②に③を加える。
- ⑤④をスプーンで丸めて油に入れ、きつね色になったら取り出す。
- ⑥フライパンにBを入れ弱火で煮詰め、タレを作る。
- ⑦⑤に⑥をからめて完成！

★おすすめポイント★

れんこんを刻んで入れることで、食感を楽しめます。



* 共同調理場で使用する食材や給食一食分の放射性物質の測定を実施しております。

10月23日(水)～11月18日(月)までの92件の測定実施しました。検査結果は不検出でした。