

# 食育だより 平成27年 12月



## 元気応援メニュー

12月の元気応援メニューは、副校長先生の『キムタクごはん』です！

### 15日 キムタクごはん 副校長先生からのメッセージ！

#### おすすめの理由は…

味の秘密の「キムチ」と「たくあん」をあわせて「キムタク」ごはんです。白菜キムチとたくあんと豚肉とねぎを炒めあわせて、白いごはんに混ぜます。甘さとすっぱさのバランスが絶妙で、とびっきりのおいしさです。

栄養のバランスがよく、栄養価も高い「キムタクごはん」をたくさん食べて、これからもどんどん成長していきましょう。

## 「中学生が考えたバランス献立」を給食に！

家庭科の授業で学習した内容を活かし、自分の健康を考えて食事をする力を身につけるために、主食・主菜・副菜を組み合わせた「バランス献立」を募集しました。今月から、小・中学校全校で毎月の給食に取り入れていきます。

### \* 今月の献立 \*

ごはん  
豆腐ハンバーグ（ひじきとれんこん）  
ちくわきゅうり  
みど汁  
牛乳



### 主食・主菜・副菜ってなあに？

毎日、バランスの良い食事をするための食事の基本です。和食の特徴でもあります。

副菜は野菜・きのこなど。主食と主菜で足りない栄養を補います。

主菜は肉、魚、卵などメインのおかず！

主食はごはんやパン。食事の中心！



第六中学校 一年

### さん 考案メニュー

◆ 献立のポイント ◆  
・たくさんの野菜がとれる献立にしました。  
・ハンバーグはみんなが大好きなメニューで、お肉が少なめですが、お豆腐も一緒に入れてヘルシーでボリュームのあるハンバーグです。  
◆ 食べてくれる人へのメッセージ ◆  
妹と弟が大好きなメニューです。一回の料理でバランス良く栄養をとってほしいです。



2015

## 年末・年始の食べもの

2016



食べ物に関する年末・年始の習わしをご紹介します。

縁起をかついだり、けがれをはらうために昔から行われてきたことがたくさんあります！

### 【大晦日】12月31日

1年のしめくくりの日です。除夜の鐘を聞きながら食べる「年越しそば」には、そばのように「細く長く」生きられるようにとの願いが込められています。



### 【お雑煮】

年神様におそなえたおもちを野菜や肉、魚と煮込んだ料理です。関東は角もちにしょうゆ味、関西は丸もちにみそ味など地方によって様々です。



### 【七草】1月7日

正月のごちそうを食べすぎて、7日ごろは胃が疲れてくるので春の七草を入れたおかゆを食べて胃を休ませます。



### 【おせち料理】

昔の人の知恵と工夫、願いがいっぱいこめられており、「めでたさ」を重ねる意味で重箱に入れます。



#### えびの姿焼き

腰がまがるまで健康に長生きできるように。



#### 黒豆 まめに健康で働けるように。



#### 田作り お米がたくさんとれるように。



## 郷土料理

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として生まれ、食べ続けられてきました。歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。

### 石川県「治部煮」

古都金沢の代表的な郷土料理。鴨肉に小麦粉をまぶし、季節の野菜と一緒に、だし・しょうゆ・みりんなどで煮込む寒い地域ならではのとろみのついた料理です。加賀藩前田家と親交のあったキリシタン大名「高山右近」が藩滞在中に伝えた欧風料理だとか。

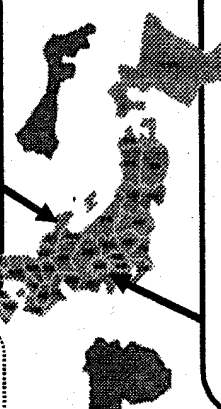
#### 「治部煮」の名前の由来

- いろいろな説があります。
- ①豊臣秀吉の兵糧奉行だった「岡部治右衛門」が朝鮮からこの料理を持ち込んだから
  - ②煮る時に「じぶじぶ」と音がするから、など

### 山梨県

#### 「ほうとう」

甲斐国（今の山梨県）の戦国武将、武田信玄が自分の刀で材料を切ったことから「宝刀」と名付けられたともいわれています。平たい麺、みそ味、かぼちゃを入れる3つの特徴があります。



今では全国で食べられている料理も元をたどれば郷土料理だったものがたくさんあります。給食でも登場していますので、見つけてみてください！