

1月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
みんなのくりにキッチン
東調理場
☎ 042-527-2160

あけましておめでとうございます 年

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月住める二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



今年うま年!



うまのように野菜をたっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうま味を感じよう!

お年玉はもちだった!?



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多い時期ですね。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



1月11日は鏡開き



鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするために、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



おうちでつくろう! 給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。今回は魚を使った料理です。

材料 (4人分)

1月21日のメニュー <石狩汁>

※ 北海道の郷土料理です。

鮭	1.5cm角(70g)	作り方
しょうが	少々	
にんじん	1/5本	
だいこん	1/10本	
じゃがいも	1個	
ほうれん草	2株	
こんにゃく	1/3枚	
みそ	大さじ2	
みりん	小さじ1	
酒	小さじ1	
かつお節	15g	
だし昆布	2cm(0.5g)	
こいくちしょうゆ	小さじ1/4	
酒かす	8g	
水	520g	

- しょうがは、みじん切りにする。にんじん、だいこん、じゃがいもはいちょう切りにする。ほうれん草は2cmカット、こんにゃくは色紙切りにする。
- かつお節とだし昆布で、だし汁をとる。
- ほうれん草、こんにゃくは茹でておく。
- だし汁に、だいこん、にんじんを入れて煮る。
- こんにゃく、じゃがいもを入れてさらに煮込む。
- 酒、みそ、酒かすを入れ沸騰させないように煮る。
- 鮭は鍋に入れる直前に湯通しする。しょうゆ、みりん、しょうがを加えて味を調え、ほうれん草を入れて出来上がり。



としょきゅうしょく

今年度も図書館は中央図書館児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

『きゅうしょくたべにきました』 シゲリ カツヒコ 作 KADOKAWA

子どもたちの勇気とアイデアに胸がアツくなるユーモア絵本
愛おしさ、怖さ、微笑みさ、爽快感。絵の中に全部があります。

引用: KADOKAWA

Let's try to use English! の答え

こまつな→komatsuna キャベツ→cabbage うど→udo だいこん→Japanese white radish
ねぎ→green onion はくさい→Chinese cabbage

立川市ホームページ内

東調理場 小学校給食の献立



と検索!



こちらからもホームページがご覧いただけます。