

# 給食だより



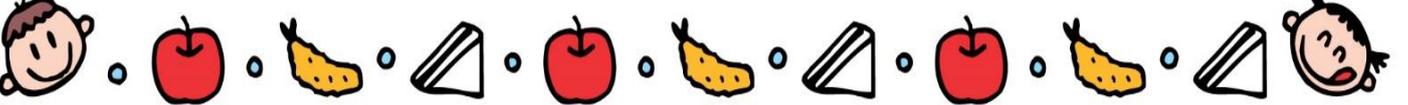
日中は暖かい日もありますが、日に日に寒さが増し、空気が冷たく感じられるようになってきました。早いもので今年も残すところあと1か月です。年末年始に向けてあわただしい日々ですが、新しい年を元気に迎えるためにも、生活リズムをしっかりと整えて、たくさんご飯を食べ健康な体作りをしましょう。



## おせち料理

おせちという名前は、「節日(せつにち)」という言葉が由来です。季節の変わり目の祝日のことをいい、節日に食べる料理を「おせち料理」というようになったのです。一年のはじまりには子どもたちにその意味を伝え家族の幸せと健康を願いましょう。

- 黒豆...黒く日焼けするくらいまでに
- 数の子...子孫繁栄や子宝に恵まれるように
- 栗きんとん...金運を呼び、お金に困らないで暮らせるように
- 伊達巻...学問成就や文化の繁栄、知識がふえるように
- えび...腰が曲がるまで健康で長生きできますように
- レンコン...先が見通せる、明るい未来に
- 昆布巻き...「よろこぶ」のころから縁起物として



## 12月の旬の食材

### 魚

- ・鯛(たい)
- ・鰯(ひらめ)
- ・鰯(ぶり)



たい



ぶり



ひらめ

### 野菜

- ・白菜
- ・小松菜
- ・水菜



はくさい



みずな



こまつな

### 果物

- ・みかん
- ・ゆず



みかん



ゆず

## おうちでチャレンジしてみよう!

### 簡単伊達巻 26cmフライパン1回分

#### ○材料

- ・はんぺん... 1枚(90g)
- ・溶き卵... 5個分
- ・砂糖... 18g
- ・みりん... 54g
- ・醤油... 9g
- ・油... 4g

#### ○作り方

- ①ビニール袋にはんぺんを入れ、なめらかになるまで手で揉みつぶす。
- ②ボウルに①と溶き卵を1個分ずつ入れ、その都度滑らかになるまでよく混ぜる。
- ③②に砂糖、みりん、醤油を加え泡だて器でよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を入れ弱火で熱し、生地を流しいれる。
- ⑤蓋をして弱火で8~10分焼き、卵がほぼ固まったらひっくり返して3分焼く。
- ⑥巻きすの上に⑤のをせ、手前から巻く。
- ⑦両端を輪ゴムで止め、全体をラップで包み冷蔵庫で冷やす。
- ⑧食べやすい大きさに切り分ける。