

いただきます

給食だより
大崎市岩出山学校給食センター
令和5年12月

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★ こまめに手を洗う</p> 	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p> 	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>  <p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> 	<p>★ 適度に体を動かす</p> 	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。



冬のあったか元気汁

【材料】（4人分）

じゃがいも	100g
はくさい	60g
だいこん	60g
にんじん	20g
ねぎ	30g
鶏もも肉	60g
木綿豆腐	60g
油揚げ	20g
かつおだし	1.2g
みそ	40g
酒・酒粕	各12g

※分量はお好みで調整してください。

【作り方】

- ① じゃがいもは2センチの角切り、白菜は食べやすい大きさ、大根と人参は3ミリ厚さのいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鶏もも肉は1.5cm幅、豆腐は1.5cmの角切りにする。
- ③ じゃがいも、だいこん、にんじんを煮て、やわらかくなってきたら、ねぎと木綿豆腐以外の具を入れる。
- ④ ③の具材に火が通ったら、みそ以外の調味料を加える。（板状の酒粕はお湯にといておくといいです。）
- ⑤ みそ、木綿豆腐、ねぎを加えて、味をととのえる。

★酒粕はアルコール分を含むので、みそを入れる前によく加熱してアルコールをとばしてからみそを加えてください。

