

ボナペティ

# Bon appetit



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

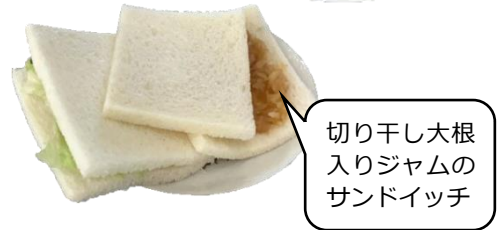
## 切り干し大根を使った料理を作りました

2年生の調理実習では、切り干し大根を使ったアレンジレシピ作りに取り組みました。チヂミやぎょうざ、春巻きやハンバーグに混ぜたり、ナポリタンやラーメンのめん代わりに使用したりして、各班で切り干し大根をおいしく食べられる料理を考えて作ることができました。ぎょうざにチャレンジした班は、みごとな羽根付きぎょうざを完成させていました。切り干し大根入りのりんごジャムを作った班もあり、切り干し大根の新たな可能性を発見することができました。

カルシウムや食物繊維を多く含む切り干し大根は、給食でも毎月使用する食材なので、今回のレシピを参考に給食でも新メニューを開発していきたいです。



切り干し大根入りチーズハンバーグ



切り干し大根入りジャムのサンドイッチ



## 給食に有機にんじんが登場しました

12月7日の給食では、有機栽培のにんじんを使用したのっぺい汁を提供しました。のっぺい汁には岡崎市で育てられた有機JAS認証のにんじんを皮ごと使用しました。

有機JASマークは農薬や化学肥料などの化学物質に頼らないことを基本として生産された食品に付けることができます。スーパーなどでもこのマークの付いた野菜や加工食品が売られています。探してみましょう。



裏面あり

# 知っていますか？年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

## 冬至<sup>\*</sup> (12/22ごろ).....

### かぼちゃ料理・小豆料理



かぼちゃや小豆を食べて邪気を払います。ゆず湯に入って身を清める風習もあります。

今年の冬至は  
12月22日です。



## 大晦日<sup>\*</sup> (12/31).....

### 年越しそば



そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことになんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。



## 正月<sup>\*</sup> (1/1~).....

### おせち料理

新年への願いを込めた、縁起のよい食べ物が使われます。



- 黒豆…健康
- きんとん ……金運
- 伊達巻 ……学業成就
- エビ…長寿

- 田作り ……豊作
- れんこん ……将来の見通し
- 里いも ……子宝
- 数の子 ……子宝

### お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なります。



関東風雑煮



関西風雑煮



名古屋風雑煮

かつおと昆布のだし汁に、焼いた角もちが入っています。具材は鶏肉、しいたけ、小松菜、にんじん、三つ葉など。しょうゆとみりんをしっかり効かせるのが特徴。

かつおと昆布だしを使った白味噌仕立て。焼かずに煮た丸もちが入っています。具材は里芋、金時にんじん、大根など。

角もちを焼かずに、かつおだしで煮て柔らかくします。具材は餅菜（小松菜の仲間）。しょうゆ、塩で味を調べて、かつお節をのせるだけのシンプルなもの。

じん じつ

## 人日の節句<sup>\*</sup> (1/7).....

### 七草がゆ

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれています。7種類の若菜を入れたおかゆを食べて、1年の無病息災を願います。



### 春の七草



ご意見・感想はこちらへ



☆食育だよりカラー版は、矢作北中学校ホームページに掲載されています。