

# 給食だより 12月

新座市立野火止小学校  
校長 丹代 円  
栄養士 西川 聡子

今年も残り1ヵ月となりました。寒さが厳しく乾燥する季節は、風邪が流行しやすくなります。寒い時期を元気に過ごすためにも、バランスのよい食事を心がけましょう。

## 寒い地域や国の料理を知ろう！

12月の給食では、寒い地域や国の料理をたくさん取り入れています。寒い地域や国では、体を温めるための料理が重要で、その文化が郷土料理にもあらわれています。寒い地域や国の料理を食べ、元気な毎日を過ごしましょう！

### 8日(月):新潟県

#### ・新潟タしかつ丼

…新潟県で愛されるご当地グルメです。しょうゆベースの甘辛いタレが特徴です。

#### ・スキー汁

…新潟県は、日本で初めてスキーの技術が伝わった地だとされています。スキー汁は、スキー大会やスキー訓練時に出されたみそ仕立ての汁です。にんじんや大根を細長い短冊切りにし、スキー板に見立てます。



### 9日(火):青森県

#### ・ほたて入いたきこみごはん

…青森県は、ほたての有数の産地です。青森県産のほたてほぐし身を使用します。

#### ・八戸せんべい汁

…煮んでも溶けない“南部かやくせんべい”を汁に入れてつくりまします。ご当地B級グルメブームを生むきっかけとなった郷土料理だと言われています。

#### ・野菜のにんにくしょうゆ和え

…国産のにんにくの約7割が青森県産です。給食でも青森県のにんにくを使用しています。



### 12日(金):カナダ、ロシアなど

#### ・メープルシロップ

…メープルシロップは、カナダの名産品です。

#### ・ボルシチ

…ロシアやウクライナの煮込み料理の1つです。ビーツを使用し、色鮮やかな赤色に仕上げます。給食ではビーツは控えめにし、ケチャップ味でアレンジして出す予定です。



### 16日(火):北海道

#### ・みそラーメン

…北海道は気温が低いため、熱々のスープでからだを温めることのできるラーメン文化が広まったそうです。

#### ・いももち

…北海道で生産量の多いじゃがいもを使った料理です。北海道の定番おやつとしても親しまれています。

12月の給食では、栄養価が高く甘みを増した冬野菜もたくさん使用します！



## 12月22日は、冬至です

冬至とは、1年の中で1番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。この日に「ん」のつく食べ物を食べると、運気が上がるとされています。特に「ん」が2つ重なる名前の食べ物である以下の7つの食材を、冬至の七種としています。

### 【冬至の七種】

かぼちゃ(なんきん)

にんじん

ぎんなん

きんかん

かんでん

れんこん

うどん(うんどん)



19日(金)の冬至献立では、「ん」のつく食べ物をたくさん使います。また冬至には、ゆず湯に入る風習があることから、ゆずを使ったデザートも給食室で手作りします。



### 作ってみませんか？ ～肉団子鍋風スープ～

6年生の家庭科「こんだてを工夫して」の単元を学習中に、からだが温まりそうな栄養たっぷりの料理について、児童からアイデアをいただきました。

【材料(5人分)】 ※3,4年生の分量です

豚ひき肉	110g
鶏ひき肉	110g
長ねぎ	1.5g…みじん
しょうが	少々(チューブ可)
塩	1g
こしょう	少々
でん粉	10g
鶏がら	50g※
水	600g
にんじん	40g…いちよう
だいこん	50g…いちよう
長ねぎ	40g…斜め
白菜	80g…短冊
酒	8g
薄口醤油	10g
塩	3.5g
こしょう	少々
小松菜	40g…2~3cm

【作り方】

- ①カッコ内の材料をこねる。
- ②小松菜は下ゆでしておく(省略可)。
- ③鶏がらでスープを取る。  
※ご家庭では、顆粒だして代用できます。
- ④鍋に鶏がらスープを沸かし、①を手で丸めながらスープに落としていく(やけどに注意!)。
- ⑤野菜を煮えにくいものから入れる。
- ⑥調味し、小松菜を最後に入れ、味を調える。

良いお年を  
お迎え下さい