

明日から冬休みです。冬休みは、年末年始など慌ただしくなり、生活習慣が乱れやすくなります。学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

Let's クッキング！ 冬休みに料理をしてみよう

食べる人のことを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。冬休みはぜひ、おうちの方も一緒に料理をしてみませんか？

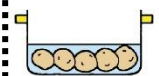
献立を決める時のポイント

献立を決める時は、まずは栄養バランスをととのえます。そして食べる人の好みや彩り、季節感なども考えます。ほかに、予算や調理にかかる時間、地元の食材や家にある食品の利用なども考えてみましょう。



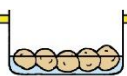
レシピでよく見る用語

(かぶるくらい)



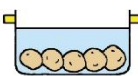
食材が完全に
浸る量

(ひたひた)



食材の上の部
分が少し出る量

(たっぷり)



食材の高さの
2倍くらいの量

レシピによく出てくる用語の中で、似ているけれど違いがわからないものはありませんか？意味を覚えておくと調理中に迷わなくて済みます。

(ひとつまみ)



親指と人差し指、
中指でつまんだ量

(少々)



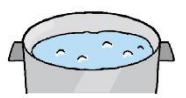
親指と人差し指で
つまんだ量

(ぐらぐら)



食材が動くくらい
激しく煮立っている

(ふつふつ)



食材が少し動く程
度に煮えている

給食レシピ



給食のレシピは「札幌市学校給食栄養士会HP」からご覧になれます。一部メニューは調理動画もあります。



チョコクリーム



<材料 4人分>

豆乳:120ml ココア(無糖):大さじ1

水:80ml チョコレート:8g

砂糖:大さじ3 コーンスターチ:大さじ1

※豆乳を牛乳に変えても作れます。

<作り方>

- ① 乾いた小鍋にココアと砂糖、コーンスターチを入れ、よく混ぜておく。
- ② 豆乳と水を合わせておく。
- ③ ①に②の半量を少しずつ混ぜながら入れる。きざんだチョコレートも入れ、弱火で煮溶かす。
- ④ 温まってきたら、残りの②を入れ、弱火でとろみがつくまでじっくり練る。 ※調理後はその日のうちに食べてください。

ポテト(青のり・きなこ・ごま)

※材料はすべて4人分です。



<青のりポテト>

じゃがいも:4個

揚げ油

塩:少々

青のり:少々

こしょう:少々

<きなこポテト>

じゃがいも:4個

揚げ油

きなこ:大さじ2

砂糖:大さじ1と1/2

塩:少々

<ごまポテト>

じゃがいも:4個

揚げ油

すりごま:大さじ1と1/2

砂糖:大さじ1と1/2

塩:少々

<作り方>

- ① じゃがいもは、好きな形(乱切り、拍子切りなど)に切り、水にさらす。
- ② じゃがいもの水気をしっかりふきとり、170~180℃の油でカラッと揚げる。
- ③ 油を切り、それぞれの調味料で味付けをする。

1月のよていにन्दて

※牛乳は毎日つきます。
 ※果物は予定です。市場や天候の影響で変更になる場合があります。
 ※海産物(あさり・ししゃも・しらす等小魚・わかめなど)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。
 ※アレルギーで食べられない食材がある場合は、お子さんと必ず確認をお願いします。

月	火	水	木	金
毎月の献立表の確認をお願いします 毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認をして、話題していただければと思います。また、 アレルギーで食べられない食材がある場合は、必ずお子さんと確認をお願いいたします。				
		冬休み中に確認をしておきましょう! 成長によりエプロンのサイズが合わなくなっていたり、ボタンが取れていたりなどしていませんか?安全に給食準備をするためにも、冬休み中に確認をしましょう。	15日 カレーライス たたききゅうり	16日 コッパン あさりのチャウダー たこやきふうてんぱら パインかんづめ
19日 ぶたすきどん みそしる おとうかんづめ	20日 しょうゆラーメン スパイシーポテト あまくさ(かんきつ)	21日 わかめごはん しょうゆけんちんじる あげぎょうざ	22日 ごはん しらたまじる さんまのかばやき こうはくなます	23日 まめパン ポークシチュー こまつなサラダ りんごかんづめ
白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、ほうれんそう、凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、みそ、むろあじ、昆布/黄桃缶詰	ソフトラーメン(小麦粉)、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、サラダ油、かまぼこ、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、くきわかめ、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し/フレンチポテト、なたね油、カレー粉、チリパウダー/天草	胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、むろあじ、昆布、宗田/豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉、しょうが、でん粉)なたね油/	白飯/白玉もち、鶏肉、凍り豆腐、にんじん、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、むろあじ、昆布、宗田/さんま、小麦粉、なたね油、しょうが、白ごま、かたくり粉/だいこん、にんじん/	小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、卵/あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/豆腐入りかまぼこ、小麦粉、全卵、なたね油、ケチャップ、ウスターソース、糸かつお、青のり/パイン缶詰
26日 ぶたどん みそしる いよかん	27日 きつねうどん チーズポテト パインかんづめ	28日 ほうれんそうピラフ とかちだいずコロケ はっさく	29日 ごはん さつまじる おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー	30日 よこわりパンズ コーンクリームスープ イカバーグ あさりの スパゲティサラダ
白飯、豚肉、鶏肉、小麦粉、しょうが、かたくり粉、グリーンピース/だいこん、にんじん、ごぼう、みそ、むろあじ、昆布/いよかん	ソフトめん(小麦粉)、油揚げ、鶏肉、かまぼこ、干しいたけ、長ねぎ、たまごたけ、ほうれんそう、むろあじ、昆布/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、サラダ油、ほうれんそう/(じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、大豆油)なたね油/はっさく	白飯/鶏肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、みそ、むろあじ、宗田、昆布/ハンバーグ、なたね油、だいこん、しょうが、かたくり粉/(ブルーベリー果肉、ブルーベリー果汁)	小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、卵/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/(いも、たらすり身、玉ねぎ、でん粉、卵白)かたくり粉、なたね油/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、にんじん、サラダ油、みそ、ごま油、白ごま/



受け継ごう 日本の食文化



地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。

おせち料理



おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁は立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。

七草は、冬に不足しがちなビタミンCやミネラルを補うため、また正月のごちそうせめて弱った胃腸をいたわるために食べられてきました。

