

給食だより

令和5年11月30日発行
長岡第三中学校



12月は「師走」ともいいます。禪師が走り回るほど忙しい月という意味です。
12月は1年の最後を締めくくる月として様々な行事食が伝わっています。
冬休みはクリスマス、お正月などの行事があり、故郷やご家庭の味を食するよい機会です。よい年末年始をお過ごしください。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

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年の始まりであるお正月は、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いました。行事食は地域や家庭によっても様々ですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (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う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

大晦日 (12/31)



年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる (諸説あり)。

正月 (1/1~)



おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

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



関東風雑煮



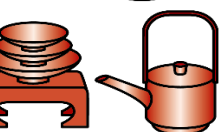
关西风雑煮



あんもち雑煮



小豆雑煮



お屠蘇

酒やみりに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものだ。長寿を願い、若い人から順に飲む。

<ヤンニョムチキン> 4人分
鶏肉一口大 250g しお こしょう少々
でんぷん 揚げ油 (タレ)
にんにくひとかけ さとう大さじ 2/3
しょうゆ大さじ 1 酒大さじ 1 弱
コチュジャン小さじ 2 ごま油少々
ケチャップ 大さじ 1.5

- 鶏肉は塩こしょうで下味をつける。
 - でんぷんをまぶして油で揚げる。
 - タレを作る。小さい鍋にごま油を熱し、にんにくを炒める。調味料を加えて加熱しタレを作る。
 - 揚げた鶏肉にタレを絡めて仕上げる。
- *タレは作りやすい分量に増やして作ってください。

<鶏肉のみそ焼き> 4人分
鶏肉もも肉皮なし 4切れ (60g×4)
土生姜ひとかけ (すりおろす) 酒少々 (タレ)
みそ大さじ 1 さとう大さじ 1
濃口しょう油小さじ 1 酒大さじ 1
ねぎ 1本 トウバンジャン少々

11月12月こんだてよい

<手づくりカップケーキ>
小さいカップ 10個分
小麦粉 120g バター 4g
たまご 3個 (150g) 上白糖 60g
牛乳 40g ココア 4g 粉さとう

- 小麦粉、バター、さとう、ココアは合わせてふるう。2~3回ふるう。
- たまご、油、牛乳を混ぜる。ふるった粉類を混ぜ合わせる。
- アルミカップに流し入れ、オーブンで焼く。165~175℃ 約15分
- 冷めたら、上から粉糖をふりかける。



- 鶏もも肉は生姜、酒で下味をつける。ねぎは小口切りにする。
- 調味料とねぎを合わせてレンジで加熱する。
- 鶏肉をオーブンで焼く。焼き上がった鶏肉にタレをかける。



美術科 1年生「おいしいスプーン」でカレーを食べよう!

美術科の授業で、1年生が「スプーン」を製作しました。小刀等で削り、色を塗って仕上げています。12月の給食のカレーの日に、自分で製作した「スプーン」を使って給食を食べます。自分で作ったスプーンで食べるカレーはどんな味がするのでしょうか。楽しみですね。
*スプーンの表面は口に入れても大丈夫なニス塗って仕上げられています。

