

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



関西風雑煮



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。長寿を願う、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りを塗って仕上げられています。

