



寒さが身に染みる季節になりました。風邪に負けない丈夫な身体を作るためには、十分な睡眠と栄養バランスの取れた食生活がとても大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」などの規則正しい食生活を心がけ、病気に負けない体づくりをして、楽しく元気にすごしましょう。

ねんまつねんし ぎょうじしょく たの 年末年始の行事食を楽しもう

冬休みは年の暮れ、年始の行事があり、日本に古くから伝わる食文化に触れるよい機会です。年末年始の行事食を作り、家族でゆっくり食事を楽しみましょう。



12月22日 冬至

1年で最も昼間が短い日です。冬至にまつわる食べ物には、かぼちゃ、ゆずがあります。ビタミン類が多いかぼちゃは煮物などの料理で食べて、ゆずはゆず湯に入ったりします。



12月31日 大晦日

大晦日の夜に食べるのが、年越しそばです。「そばのように細く、長く生きる」や、そばの切れやすい性質から「病気などの悪い縁が切れる」など、いろいろな願いが込められています。

1日1日 元日

1日から3日の三が日に食べられてきたのが、お雑煮とおせち料理です。お雑煮は、おもちの形や具材、味付けは、家庭や地域によって異なります。みなさんのお家では、どのようなお雑煮を食べますか？



1月7日 七草

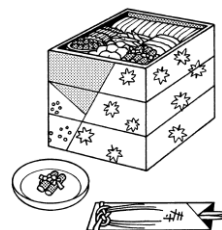
「春の七草」をおかゆの具として食べること、1年間の無病息災を願います。お正月に食べすぎて、弱ってしまった胃を休める役割やビタミン不足を補う効果もあり、体に優しい一品です。



りょうり し おせち料理について知ろう

おせち料理とは、正月や七夕などの節句に用意する料理のことです。人日（1月7日）、上巳（3月3日）、端午（5月5日）、七夕（7月7日）、重陽（9月9日）を五節句といい、これらの日は季節の変わり目として神様にお供えしていました。その後、正月に用意する料理のことを「おせち料理」というようになりました。

おせち料理は、保存性が高く、栄養バランスも良いです。特に、不足しがちな野菜やいも類を材料とした料理が多くそろっています。



がっき きゅうしょく 2学期の給食をふりかえろう

2学期に実施した給食を紹介します。給食室では、みなさんに「おいしそう!」「食べてみたい!」とおもってもらえるように、図書とコラボしたおはなし給食や海外の料理、新しいメニューなど、様々な献立に挑戦しました。

10月 おおさかばんぱくきゅうしょく
トラリアの料理



10月 おはなし給食・「つきよのキャベツくん」より



10月 おはなし給食・「サラダでげんき」より



10月 おはなし給食・「ぎょうれつのできるすうぷやさん」より



11月 おはなし給食・「ぐりとぐら」より



11月 おはなし給食・「給食室のいちにち」より



11月 おんがくかい きゅうしょく
音楽会・ドレミ給食



12月 ほっかいどうきょうどりょうり
北海道郷土料理



12月 さいたま市産くわいをしさん
を使った給食



12月 きゅうしょく こんだて
セレクト給食・クリスマス献立



クリスマスチキンは、パン粉と細かくしたコーンフレークをとり肉につけて揚げました。



【おしらせ】
がっき きゅうしょく
3学期の給食は、
1月9日(金)からです。

給食レシピ紹介

給食の人気メニューやレシピを知りたい！と声を掛けられたレシピを紹介
します。5年生と6年生の家庭科では、「炒める」、「ゆでる」という調理方法や、
包丁などの調理器具を安全に使う方法などを学習します。おうちで料理をする
ときは、必ずおうちの人と相談して、安全に気を付けて調理しましょう。

また、さいたま市のホームページ「さいたま市食育ナビ」では、さいたま市内の学校給食レ
シピも紹介しています。ぜひチェックしてみてください。



「さいたま市食育ナビ」

「さいたま市食育ナビ」は、毎日の大切な食生活、食の安全などを含めた食育
に関する総合的な情報を提供するポータルサイトです。
市立学校の給食日よりや給食献立・レシピ等も掲載されています。

URL : <https://www.saitamacity-shokuiku.jp/>



この二次元コードから
「さいたま市食育ナビ」
にアクセスできます



海藻サラダ

材料（4人分）	分量（4人分）	切り方	作り方
・海藻ミックス（塩蔵）	50g		①調味料を合わせて加熱し、冷ます。
・だいこん	150g	千切り	②海藻、野菜を茹でて冷ます。
・きゅうり	1 / 2 本	小口切り	③きゅうりに塩をふって水気をきる。
・食塩	0.5g		④②、③を①で和えてごまをふる。
・ホールコーン（レトルト）	50g		
★しょうゆ	大さじ 1 / 2		
★穀物酢	小さじ 1		
★三温糖	小さじ 1		
★植物油（ごま油）	小さじ 1 / 2		
・いりごま（白）	5g		

ポイント

やってみよう

安定の人気がある副菜で
す。
海藻ミックスは乾燥のものを
使って作ることもできます。大
根はキャベツに代えて作るこ
ともできます。

- レベル 1
野菜を洗ってみよう！
- レベル 2
野菜を切ってみよう
- レベル 3
野菜を茹でてみよう



茎わかめのナムル

材料（4人分）	分量（4人分）	切り方	作り方
くきわかめ（塩蔵）	50g	塩抜き	①にんにく、★印の調味料を合わせて加熱し、 冷却する。
りよくとうもろやし	100g		②茎わかめと野菜をそれぞれ茹でて、冷却する。
ごまつな	50g	2cm切り	③②に①、いりごまを加えて和える。
えのきたけ	20g	3cm切り	
にんにく	1.5g	みじん切り	
★しょうゆ	小さじ 1・2/3		
★穀物酢	小さじ 1/2 弱		
★植物油（ごま油）	小さじ 1 弱		
★三温糖	小さじ 1 弱		
いりごま（白）	5g		

ポイント

やってみよう

茎わかめのシャキシャキとし
た食感が楽しめるナムルで
す。茎わかめは、わかめの茎
の部分で食物繊維が豊富
です。ナムルに加えるいりご
まは、フライパンで炒っておく
と風味が増しておいしくなり
ます。

- レベル 1
野菜を洗ってみよう！
- レベル 2
野菜を切ってみよう！
- レベル 3
野菜をゆでてみよう！

くわいチップス



材料（4人分）

くわい
だいず（冷）
片栗粉（または小麦粉）
揚げ油
★塩
★青のり

分量（4人分）

120g
40g
適量
適宜
少々
少々

切り方

薄くスライス

作り方

- ①大豆に片栗粉、または小麦粉をつけて揚げろ。
- ②くわいをからりとなるまで素揚げする。
- ③★印の調味料をふる。

ポイント

やってみよう

さいたま市緑区で育てられたくわいを使いました。給食ではくわいの芽を使いませんでしたが、素揚げして食べることもできます。油で揚げること、子どもたちも食べやすくなります。

レベル1
だいずに粉をつけよう！
レベル2
味付けをしてみよう！
レベル3
くわいを切ってみよう！



さけのもみじ焼き



材料

さけ（切身）
食塩
白こしょう
清酒
★マヨネーズ
★にんにく
★しょうゆ

分量（4人分）

50g 4切れ
少々
少々
小さじ1/2
大さじ3
20g
小さじ1/2

切り方

すりおろす

作り方

- ①魚に塩、こしょう、清酒で下味をつける。口
- ②調味料★をよく混ぜ合わせる。
- ③①に②をかけ、オーブンで200℃15分程度焼く。

ポイント

マヨネーズのkokoroが魚によく合う主菜です。魚が苦手なお子さんからも、食べやすいとの声がありました。
給食では、カップに入れてオーブンで焼きましたが、フライパンで蒸し焼きにしてもおいしくいただけます。フライパンで調理する際は焦げやすいため、少量の油を使用して焼くことをおすすめします。

チキンのフレーク焼き



材料（4人分）

鶏肉（切身）
★食塩
★白こしょう
★マヨネーズ
●パン粉（乾）
●コーンフレーク（甘くないもの）
●パルメザンチーズ

分量（4人分）

60g 4切れ（240g）
少々
少々
大さじ3
大さじ4
30g
大さじ2

切り方

作り方

- ①鶏肉に★印の食塩、白こしょう、マヨネーズで下味をつける。
- ②●印のパン粉、コーンフレーク、パルメザンチーズを混ぜ合わせる。
- ③①に②をまぶしてオーブンを200℃に熱し、20分を目安に焼く。

ポイント

コーンフレークが入った衣をつけることで、サクサクとした食感が生まれます。コーンフレークやプレーンタイプの甘くないものを選んでください。オーブンに並べて一度に焼くことができます。今年はクリスマスチキンとして、油で揚げて調理しました。マヨネーズにkokoroがあるため、チーズを使わなくてもおいしくいただけます。

※給食は衛生管理の関係で、サラダで使う野菜もすべて食材を加熱と冷却しています。

※レシピ写真のいくつかは、中央区の小中学校で提供した給食写真です。