



# 給食だより

さむ みし きせつ かぜ ま からだ つく じゅうぶん すいみん  
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  
えいよう と しょくせいいかつ たいせつ はやね はやお あさ きそくただ  
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  
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。

## 年末年始の行事食を楽しもう

ふゆやす とし く ねんし ぎょうじしょく にほん ふる つた しょくぶんか ふ きかい  
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。  
ねんまつねんし ぎょうじしょく つく かぞく しょくじ たの  
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。

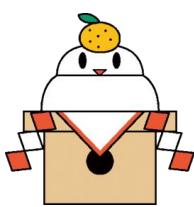


12月31日 大晦日

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月1日 元旦

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、おもとの形や具材、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で、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。



## おせち料理について知ろう

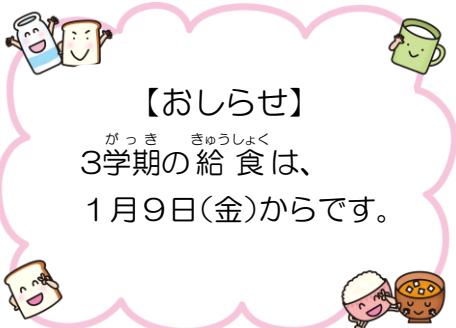
おせち料理とは、正月や七夕などの節句に用意する料理のことです。人日（1月7日）、上巳（3月3日）、端午（5月5日）、七夕（7月7日）、重陽（9月9日）を五節句といい、これらの日は季節の変わり目として神様にお供えしていました。その後、正月に用意する料理のことを「おせち料理」というようになりました。



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。

# 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！」と思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。

<p>10月 大坂万博給食・オーストラリアの料理</p> 	<p>10月 おはなし給食・「つきよのキャベツくん」より</p> 	<p>10月 おはなし給食・「サラダでげんき」より</p> 
<p>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</p> 	<p>11月 おはなし給食・「ぐりとぐら」より</p> 	<p>11月 おはなし給食・「給食室のいちにち」より</p> 
<p>11月 音楽会・ドレミ給食</p> 	<p>12月 北海道郷土料理</p> 	<p>12月 さいたま市産くわいを使った給食</p> 
<p>12月 セレクト給食・クリスマス献立</p>  <div data-bbox="377 1747 886 1837"> <p>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。</p> </div> 		<p>【おしらせ】</p> <p>3学期の給食は、1月9日(金)からです。</p> 

# きゅうしょく しょうかい 給食レシピ紹介

きゅうしょく にんき 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「さいたま市食育なび」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。



## 「さいたま市食育なび」

「さいたま市食育なび」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。市立学校の給食だよりや給食献立・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  
「さいたま市食育なび」  
にアクセスできます



## かいよう 海藻サラダ

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

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		



## くき 茎わかめのナムル

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！

材料（4人分）	分量（4人分）	切り方	作り方
くきわかめ（塩蔵）	50 g	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。
りょくとうもやし	100 g		②茎わかめと野菜をそれぞれ茹でて、冷却する。
こまつな	50 g	2cm切り	③②に①、いりごまを加えて和える。
えのきたけ	20 g	3cm切り	
にんにく	1.5 g	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）	5 g		

## くわいチップス



材料（4人分）	分量（4人分）	切り方	作り方
くわい だいぞう（冷） 片栗粉（または小麦粉） 揚げ油 ★塩 ★青のり	120g 40g 適量 適宜 少々 少々	薄くスライス	①大豆に片栗粉、または小麦粉をつけて揚げる。 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

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、素揚げして食べるともできます。油で揚げることで、子どもたちも食べやすくなります。

### やってみよう

- レベル1  
だいぞうに粉をつけよう！
- 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	分量（4人分）	切り方	作り方
さけ（切身） 食塩 白こしょう 清酒 ★マヨネーズ ★にんじん ★しょうゆ	50g 4切れ 少々 少々 小さじ1/2 大さじ3 20g 小さじ1/2	すりおろす	①魚に塩、こしょう、清酒で下味をつける。 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

マヨネーズのコク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、カツブ进入到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）	分量（4人分）	切り方	作り方
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	60 g 4切れ（240 g） 少々 少々 大さじ3 大さじ4 30 g 大さじ2		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。マヨネーズにコクがあるため、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、中央区の小学校で提供した給食写真です。