



# 給食だより（冬休み特集号）



さいたま市立東大成小学校

## ふゆやす げんき しょくじ 冬休み、元氣のもとは食事から！

ながかった2学期ももうすぐで終わり、冬休みを迎えますね。冬休みは、冬至、年越し、お正月、おせち料理、七草などの年末年始の伝統行事がたくさんあり、楽しい毎日ですが、つつい食べ過ぎ、食生活が乱れがちになります。毎日の食事（3食しっかり食べる、主食・主菜・副菜をそろえる、野菜をたっぷり食べる）、規則正しい生活を心掛け、元気に過ごしましょう。冬休みの行事食や食事作りの参考に、レシピを紹介いたしますので、ご活用ください。

### きゅうしょく しょうかい ☆ 給食レシピ紹介 ☆

2日は、冬至です。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ったりする風習があります。給食では、一足早く冬至献立で、かぼちゃのいとこ煮を提供しました。かぼちゃは、ビタミンであるカロテンを多く含む野菜で、体の粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。旬のゆずを使ったゆずみそも美味しいですよ。

#### ◆ かぼちゃのいとこ煮 ◆

〈材料 4人分〉

- かぼちゃ・・・8個
- あずき・・・50g
- 砂糖・・・40g
- 塩・・・少々



〈作り方〉 ※あずきは事前に1時間水に浸しておく。

- かぼちゃは、一口大の角切りにし、蒸しておく。
- あずきは、かぶるくらいの水で煮る。一煮立ちしたら、ゆでこぼし、再びかぶるくらいの水でやわらかくなるまで煮る。（水分がなくなったら、差し水をする。）
- あずきが柔らかくなり、水分がひたひたになったら、砂糖、塩を加えて煮る。
- 蒸したかぼちゃに、あずきをかける。

#### ◆ 鶏肉のゆずみそかけ ◆

〈材料 4人分〉

- 鶏肉切身60g・・・4枚
- しょうゆ、酒・・・適量
- 片栗粉・・・適量
- 西京みそ・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1・1/2
- みりん・・・小さじ1
- 水・・・少々 柚子・・・適量

〈作り方〉

- 鶏肉に下味をつけ、片栗粉を付けて、油で揚げる。
  - 柚子は、皮をみじん切りにし、汁はしぼっておく。
  - 調味料を混ぜ合わせ、弱火で加熱し、最後に柚子を加える。
  - 揚げた鶏肉に、柚子みそをかける。
- ※鶏肉は、焼いてもよいです。また、たらやさわらの切身でもおいしいです。

### クリスマスにりんごのデザート

コンポートは、果実の食感や風味が残っています。デザートとしてそのまま食べたり、ヨーグルト、アイスクリーム、スポンジケーキに添えてもおいしくいただけます。

#### ◆ りんごのコンポート ◆

〈材料 4人分〉

- りんご（あれば紅玉）・・・2個
- 水・・・2カップ
- 赤ワイン・・・1/4カップ
- 砂糖・・・200g
- レモン（半月切り）・・・4枚

〈作り方〉

- りんごは、皮をむき8つ切りにし、芯をとる。レモンは半月切りにする。
- なべに砂糖、りんご、皮を入れて煮る。
- 煮立ったら、ワイン、レモンを加え、弱火で時々上下を返しながらか、柔らかくなるまで煮る。（竹串が通るまで）