



# 給食だより

平成23年12月号  
三栖共同調理場



長かった二学期もいよいよ終了です。冬休みはいろいろな行事があって日本の食文化にふれることも多い時期です。このよき慣わしを伝えていきたいですね。

## 年越しそば



今年も元気にすごせたことに感謝しつつ、来る年も細く長くつつがなく、すごせるようにと願いをこめた年越しそば…。上にのせるのは天ぷら派？ それともキツネ派？

## おせち料理

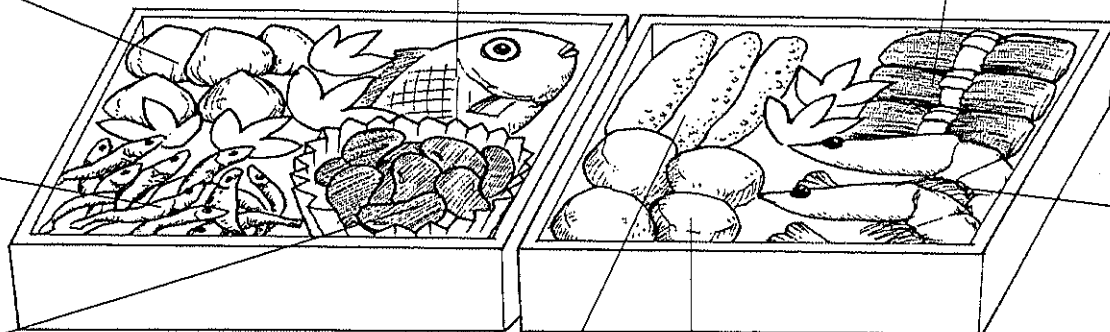
お正月は、新しい年が迎えられたことを感謝し、その年の豊作と家族の健康を願う行事です。お正月に食べる料理がおせち料理です。それぞれの料理にいろいろな願いが込められています。

**かちぐり** 「勝つ」という意味があります。

**たい** めでたい魚の代表です。

**こぶまき** よろこぶに通じるので楽しく暮らせるようにという願いが込められています。

**たづくり** 豊作を願っています。



**えび** 腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。

**黒豆** まめ（元氣）に暮らせるようにという願いが込められています。

**かずのこ さといも** 子孫繁栄を願っています。

## ぞうに

「ぞうに」は漢字で「雑煮」と書き、いろいろなものを一緒に煮るという意味です。お正月にぞうにを食べる習慣は、室町時代のころからありました。年越しの夜にそなえたもちを食べることにより、神様と自分たちの結びつきを、年の初めに新たにする意味があるようです。

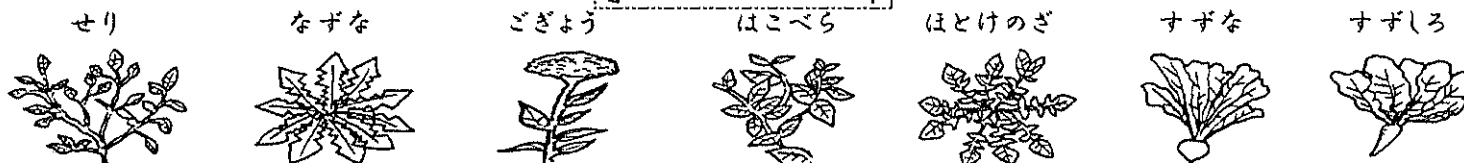


## 七草がゆ

1月7日は七草の節句でした。

「君がため 春の野に出て若菜摘む 我が衣手に雪は降りつつ」(百人一首より)ここに歌われている若菜とは、七草のことです。「大切な人が健康でこの1年を送れるように。そのために、若菜を摘んで食べさせよう」という意味があり、この七草をおかゆにして、一年の無病息災を願う習わしが1300年あまり昔の奈良時代からあります。

### 春の七草



「七草」のころ、野に出てきた若菜は緑黄色野菜です。今のように簡単に野菜が手に入らなかった時代は野に出る若菜も大切な栄養源だったのでしょ。

## 作ってみませんか？

給食で人気の料理を紹介します。冬休みにぜひおうちで作ってみてくださいね。

### \* 手作り佃煮

ちりめんじゃこ	50g
糸かつお	25g
塩昆布	20g
こま	25g
酢	大さじ1と2/3
みりん	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ2

- 調味料をよく混ぜておきます。
- 材料と①の調味料を混ぜ合わせます。

### \* 三栖チキンサンド

コッパン	4こ
鶏肉	4枚
下酒	5cc
味	うすくち 10cc
	みりん 2cc
	片栗粉 適量
キャベツ	100g
梅干し	6g
た	砂糖 10g
	みりん 6cc
れ	こいくち 15cc
	水 15cc

- 鶏肉に下味をつけて、片栗粉をまぶし油で揚げる。
- 梅干しは塩出しをして、包丁で細かたたき、調味料と合わせて一煮立ちさせてタレを作っておく。
- キャベツはせん切りにしてゆでて水気をきっておく。
- コッパンに切り目を入れ、②のタレをからめた①の鶏肉と③のキャベツをはさんで出来上がり。