

きゅうしょくだより

令和5年度 冬休み号

亀岡市立学校給食センター

TEL 0771-24-3833

冬休みが始まります。年末年始は楽しい行事が目白押しです。どの行事も楽しむために、元気に過ごす工夫をしましょう。また行事食は、それぞれの地域の食材を取り入れて工夫され、昔から伝えられてきました。今年のきゅうしょくだよりは、お正月の料理をテーマにしました。クイズや料理に挑戦してみましょう。

たのしく げんきな ふゆやすみ

ぼくら「げんきレンジャー」とうじょう！
ふゆやす げんき
冬休みを 元気に過ごす ひけつを しょうかいするよ



たべるんジャー

参上！

クリスマスやお正月、ごちそうも楽しみ。でも食べすぎは禁物。休み中も朝、昼、夕の3食を時間になったら食べよう。野菜や果物、牛乳・チーズなどの乳製品もしっかりとろうね。



得意ワザは、
「お肉1に野菜2」
お肉1口に野菜2口を
よくかんで食べる
バランスワザなのだ。

ねるんジャー

参上！

冬休みは楽しい行事がいっぱい。ついつい夜ふかししちゃいそう…。でも寝て、体を休めることはとても大切だ。時間が来たら「おやすみなさい」。次の日、気持ちよく起きられるよ！



得意ワザは、
「早起きリセット」
乱れそうな生活リズムも早寝・早起きでもとにもどすワザなのだ。いいゆめみろよ！

うごくんジャー

参上！

「こたつでまるくなる」のはだめだよ。おにごっこやなわとびなどで体を動かせば、ぽかぽか体が温まってくるぞ。寒さもへっちゃらだ！でも汗をかいたらすぐに着替えようね。

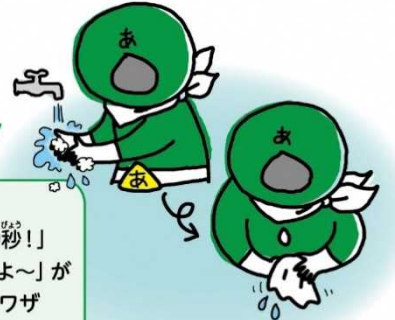


得意ワザは、
「ちょこちょこ、こまめに」すき間時間でいつもエクササイズのワザなのだ。

あらうんジャー

参上！

手には、目に見えないばい菌がいっぱい。君たちの体の中に入ろうと いつもねらっている。「ただいま」の後、「いただきます」の前は、かならずせっけんで手をあらおうね。



得意ワザは、
「せっけんで20秒！」
「もしもしかめよ〜」が2番まで歌えるワザなのだ。

おうちのお雑煮、何が入っているかな？

お正月に欠かせないお雑煮は、神様にお供えした餅を分け合い、力を授かるために食べてきました。

最近ではお雑煮は、同じ都道府県、同じ地域に住んでいても、その地域に根付いているもの、作る人の出身地のものなど様々です。お餅の形、味付け、材料、お餅を煮ているのか焼いているのかなどの違いがあります。

京都では、丸い餅・里いも(かしらいも)・だいこんなどを入れ白みそ仕立てに仕上げます。「今年1年が円満でありますように」「人のかしらになれますように」との願いが込められています。

自分の家のお雑煮には何が入っているのか、郷土のお雑煮はどんなものか調べてみましょう。



・丸もち
・里いも
・大根
など

(京都)



・あんもち
・里いも
・大根
など

(香川)



・角もち
・とり肉
・しいたけ
・小松菜
など

(東京)



パズルの中には、お正月料理の名前がたくさんかくれているよ！
たくさん見つけて、願いやいわれには、見つけたお正月料理を入れて
いきましょう。お正月料理はパズルの中に11種類あります。

(たて・よこ・ななめ)

た	た	か	ま	つ	く	ろ
だ	た	た	に	く	ろ	と
て	き	な	こ	し	ま	か
ま	ご	り	ぶ	ご	め	ず
き	ぼ	な	ま	す	え	の
の	う	め	き	び	の	こ
こ	ぞ	う	に	ふ	ひ	ん

家族仲良く ()

長生きする ()

まじめに働く ()

豊作 ()

祝う・えらくなる ()

頭がよくなる ()



家庭でおせち料理を作ろう

【材料4人分】

とり肉...80g
にんじん...40g
ごぼう...80g
こんにゃく...80g
干しいたけ...2g

【調味料】

三温糖...小さじ1
みりん...小さじ2/3
濃口しょうゆ...小さじ1強
淡口しょうゆ...小さじ1強
水(干しいたけの...160cc
もどし汁)

【作り方】

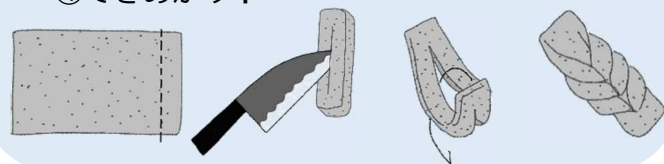
- 材料を切る。
とり肉：一口大 にんじん：いちよう切り ごぼう：乱切り
干しいたけ：薄切りこんにゃく：1.5cm角
- 鍋にしいたけの戻し汁を入れ、とり肉を加えて煮る。
- にんじん・ごぼうを加えて煮る。
- 戻したしいたけ・こんにゃくを加えて煮る。
- 調味料を加えて仕上げる。

飾り切りでお正月料理を 華やかにしよう

手綱こんにゃく

煮しめに入れても
アクセントになります

- こんにゃくを1cm幅に切る。
- 端を1cm残し、切り込みを入れる。
- 開けた切り込みにくるりと通す。
- できあがり！



うさぎかまぼこ

- かまぼこを1cm幅に切る。
- 半円の部分を1/3を残して削ぐ。
- 削いだ部分を半分に切る。
- 耳になる部分をくるっと巻く。
- 目に黒ごま、ほっぺにケチャップを
つけば、できあがり！



家族仲良く・煮しめ [色々な野菜と一緒に煮ることから家族仲良く暮らせることを願っている] 長生きする・エト [腰が丸くなるまで長生きできるように願っている] まじめに働く・黒豆 [ま(じ)めに働く(い)われがある] 豊作・ごまめ [干した魚を煙の肥料につかっていたことから豊作を願っている] 祝う・えらくなる・ごまき [ごんがは「よろこび」というお祝いの意味/巻物の形からえらくなるという意味もある] 頭がよくなる・だて巻 [だて巻きは書物を読み、書物をたくさん読むことで頭が良くなるように願っている] / 雑煮・一年神様の力を授かる [昨年のお米や農作物の収穫が無事できたことに感謝し、新年の豊作や家内安全を祈って食べられる] 数の子はニシンの卵。ニシン(二子)には卵が多いので、子たくさん願っている] だてきごぼう [ごぼうが土の中に深く根を張るように、家族も土地に根ざして細く長く幸せが長く続くと願っている] なます一先を見通す [にんじんの赤色と大根の白色が祝い事に使われる水引を表し、平和と平安を願っている] ぶり一出世する [大きさに合わせて名前が変わることから出世できるいわれがある]

ん	ひ	ふ	に	そ	こ
こ	の	き	ゆ	め	の
の	え	す	な	ま	き
ず	め	ぶ	ご	り	ま
か	し	こ	な	き	て
と	く	に	た	た	だ
ろ	く	ま	か	た	た