



1月給食だより

はつしば学園小学校

2020年12月23日

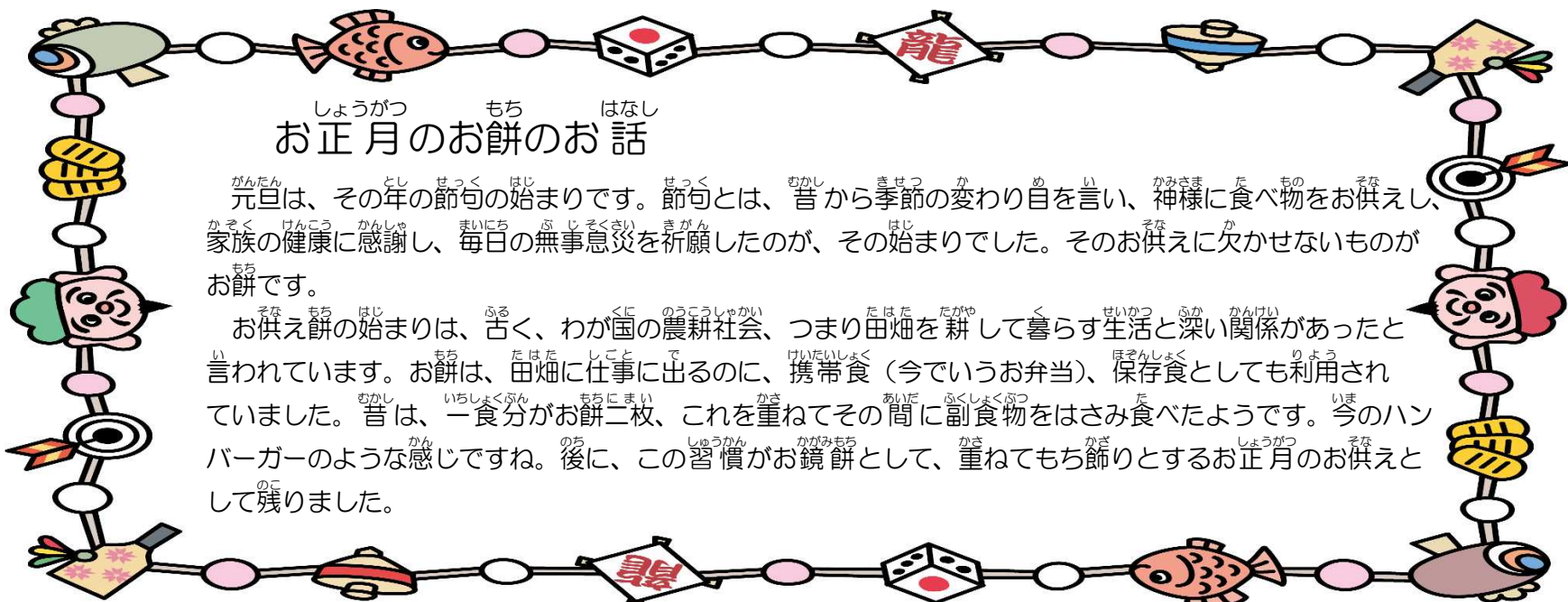


今年も一年間、どうもありがとうございました。

来年も給食室では、おいしく安全な給食をお届けできるようスタッフ一同、頑張ります。

どうぞよろしくお願いいたします。

3学期は、毎日とても寒く、風邪が流行る季節です。暖房によりカラダの水分が蒸発しますので、こまめな水分補給を心がけ、手洗い、うがいをしっかりしましょう。



お正月のお餅のお話

元旦は、その年の節句の始まりです。節句とは、昔から季節の変わり目を言い、神様に食べ物をお供えし、家族の健康に感謝し、毎日の無事息災を祈願したのが、その始まりでした。そのお供えに欠かせないものがお餅です。

お供え餅の始まりは、古く、わが国の農耕社会、つまり田畑を耕して暮らす生活と深い関係があったと言われています。お餅は、田畑に仕事に出るのに、携帯食（今でいうお弁当）、保存食としても利用されていました。昔は、一食分がお餅二枚、これを重ねてその間に副食物をはさみ食べたようです。今のハンバーガーのような感じですね。後に、この習慣がお鏡餅として、重ねてもち飾りとするお正月のお供えとして残りました。

切り餅で五目おこわ



(材料) (2カップ分)

米	2合	干しいたけ	2枚	調味料	
鶏もも肉	100g	えのき	1/3袋	酒 (鶏肉下味用)	3.5g
ごぼう	40g			酒	30g
にんじん	40g			淡口しょうゆ	23g
切り餅	1枚			砂糖	5g
				食塩	4g

(こんぶだし汁+干しいたけの戻し汁) 2カップ

(作り方)

- 干しいたけは、水で戻しておく。米は炊飯の30分前に洗って、ザルにあげて水気をきっておく。
- 鶏肉をひとくち大に切って、酒をふり下味をつける。にんじん、干しいたけは千切り、えのきは2cmぐらいに切る。ごぼうは、さがきにし、水さらしする。
- 鍋に(こんぶだし汁+干しいたけの戻し汁) 2カップ、②の材料を入れて軽く煮立てたら砂糖、酒をいれて1~2分煮る。
次に淡口しょうゆと塩を加えてさっと煮る。具材と煮汁にわけて冷ます。
- 炊飯器に①の米と③の煮汁(煮汁が炊飯器の2合の目盛りに足りない場合は、水または、こんぶだし汁を加えて2合の目盛りにあわせてから)、具材、4等分にした切り餅を入れ、炊き上げる。炊き上がったらふんわりと混ぜ、10分蒸らす。※ 下線部は、おいしく作るポイントです。

混ぜることにより溶けたお餅が均等にいき渡り、さらに蒸らすことでおいしいおこわになるよ!