

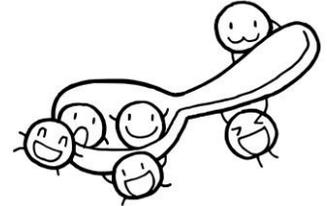
きゅうしょくだより



平成29年 冬休み号 佐世保市立赤崎小学校

もうすぐ子どもたちがまちにまった冬休みです。楽しい行事も目白押しで、家族と過ごされる時間もいつもより多いのではないのでしょうか。冬休みも毎日の食生活を大切にして、健康で元気に過ごしましょう。

1月の献立紹介「チリコンカーン」

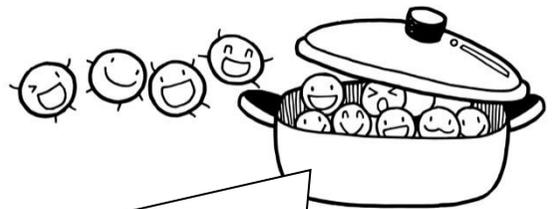


材料 (4人分)

合びき肉…80g
赤ワイン…少々
にんにく…少々
ミックスビーンズ…100g
たまねぎ…100g (約1/2個)
にんじん…50g (約1/4本)
油…少々
水…大さじ2
トマトピューレ…40g
トマトケチャップ…40g
トウバンジャン…お好みで
塩…少々
こしょう…少々

〈作り方〉

1. にんにくはみじん切りにし、たまねぎ・にんじんは粗いみじん切りにする。
2. なべに油を熱し、合びき肉・にんにく・赤ワインを加えて炒める。
3. にんじん・たまねぎを加えてさらに炒め、水・ミックスビーンズを加えて火を通す。
4. トマトピューレ・ケチャップを加えて煮込み、塩・こしょうで味をととのえてできあがり。



1月10日の献立です。チリコンカーン(チリコンカルネ)はスペイン語で「チリペッパーと肉の合わせ料理」という意味です。本場のメキシコのチリコンカーンは、いんげん豆とにんにくや野菜を煮込み、唐辛子(チリペッパー)で味付けしています。給食では子どもたちが食べやすいように、ケチャップで味付けしています。簡単においしくつくることができます。ぜひご家庭で簡単な豆料理に挑戦してみてください。

にほん しょくぶんか たいせつ 日本の食文化を大切に！

2013年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも日本の伝統的な食事が注目されるようになりました。その中で「正月などの年中行事との密接な関わり」が和食の特徴の一つとしてあげられています。

冬休みは家族の中で食文化を伝えるチャンスです。日本の誇るべき食文化、それぞれのご家庭に伝わる大切な味を絶やすことなく、子どもたちに伝えていきたいですね。

おお しょうがつ た 大みそか、お正月にはなにを食べるの？

◆12月31日 大みそか 【年越しそば】

年越しそばは江戸時代ころから食べられていました。大みそかに年越しそばを食べる由来にはいろいろな説がありますが、一説には、そばの細く長い形が長寿につながると考えられたため、長生きを願って食べられるようになったといわれています。



◆1月1日 お正月 【おせち料理】

年の始めにあたり、一年間の幸福を祈る意味を込めてつくられます。重箱につめる料理ひとつひとつに意味があり、世の中が平和でありますように、子孫が繁栄しますように、作物が豊かに実りますようになどのさまざまな願いが込められ、古くから伝えられています。

◆【雑煮】

各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具も

とり肉やぶり、さといも、小松菜、大根などさまざまです。日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色があるのです。

◆1月7日 【七草粥】

無病息災を祈って、春の七草を入れて炊いた粥のことです。お正月に疲れた胃袋を整えるために食べます。

かずのこ かずのこはにしの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。



くろまめ 黒豆 まめで健康を暮らせますようにという意味が込められています。



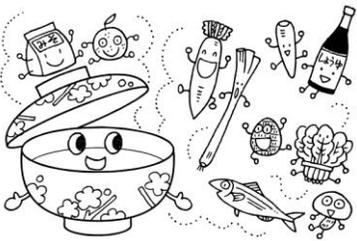
た 田づくり 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。



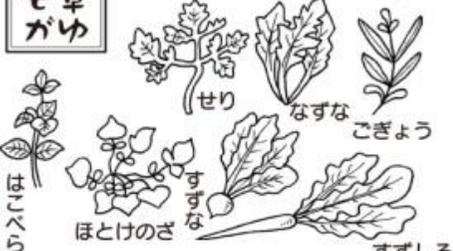
えび 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。




おせち料理の由来



七草がゆ に入っているものは？



せり なすな ごぎょう
ほとけのざ すずしろ