※給食だより※

平成３０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多いのではないでしょうか。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「鯨（くじら）のごまみそがらめ」

１月２５日（金）の献立です。

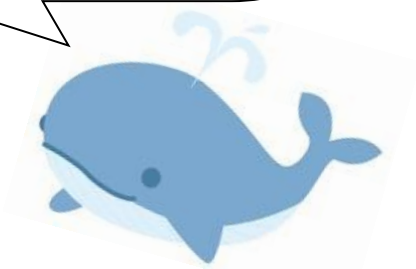
材料（４人分）

くじら（赤肉）…２５０ｇ
しょうが…少々
こいロしょうゆ…小さじ１
酒…小さじ２/３
片栗粉…３０ｇ
揚げ油
みそ…小さじ２
砂糖…小さじ２
こいロしょうゆ…小さじ１
酒…少々
みりん…小さじ１/２
水…大さじ１
いりごま…少々

作り方

1. くじらはすりおろしたしょうがとこいロしょうゆ、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
2. なべで調味料と水を混ぜ合わせて熱し、揚げたくじらにからめる。
3. 最後にごまをからめてできあがり。

ご家庭ではくじらの赤肉を、鶏肉や魚にかえて、作ってみてくださいね。



今から５０～７０年前の食料が不足していた時代、くじらは貴重なたんぱく質の供給源でした。長崎県でも江戸時代ごろから多く食べられ、正月やおくんちなどのお祝いごとにはかかせないものでもありました。

くじらは昭和５０年代の半ばまで、学校給食の献立としてもよく登場していましたが、現在では、家庭でもくじらを食べる機会はほとんどなくなりました。年に１度、１月の全国学校給食週間中に登場する献立です。長崎の食文化を感じながら、くじらを味わってみましょう。

日本の食文化を大切に！

冬休み中は、さまざまな行事があり、行事食を味わう絶好の機会です。それぞれのご家庭に伝わる大切な味を子どもたちに伝えていきたいですね。

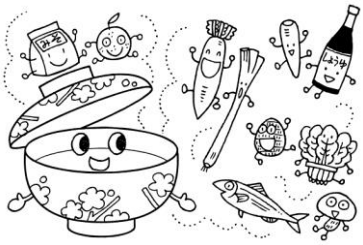
大みそか、お正月にはなにを食べるの？

◆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。

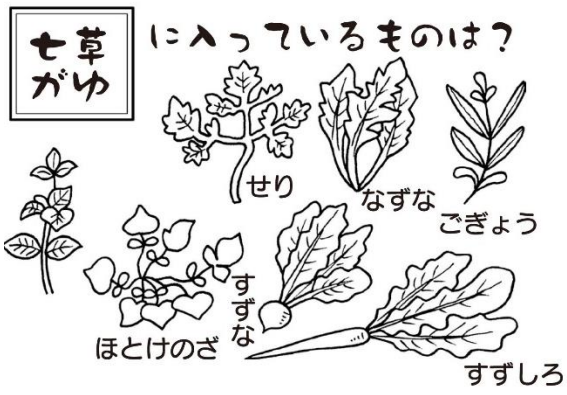
◆１月１日　お正月　【おせち料理】

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。

1月の給食についてのお知らせ

1月8日（火）から給食が始まります。給食着を忘れずに持たせてください。