# ぱくぱく　なみっこ
# 1月号

Ｒ７年　茅ヶ崎市立松浪小学校

校　　長　日髙　恭子
栄養教諭　飯田　真理子

今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願って、
安心、安全でおいしい給食づくりにがんばります。
どうぞよろしくお願いいたします。

## ✿日本の伝統的な食べ物を知ろう！

お正月には、これから始まる１年を無事にすごせるようにと願いをこめた、行事や行事食がたくさんありますね。給食でも８日の庄内雑煮をはじめ、各地の郷土料理や地元でとれた食材を使った献立をそろえています。

**8日(水)「笹かまぼこの磯辺揚げ」** 仙台名物笹かまぼこは、笹の形に似たかまぼこ。
伊達家の家紋が由来？
**「庄内雑煮」** 雑煮の餅は、「西の丸餅東の角餅」と言われますが、山形県庄内地方では丸餅を食べる家が多いそうです。北前船が関係しているとか。給食でも丸餅を使用。

**10日(金)「ごまあん」** 小豆の赤い色には魔よけの力がある…と考えられ、行事に小豆料理は欠かせませんでした。お正月、鏡開き、小正月にも食べられていました。

**15日(水)「にゅうめん」** そうめんを温かい出汁で煮た奈良県の郷土料理。

**16日(木)「深川めし」** 東京都の郷土料理。江戸時代に、東京湾でたくさんとれたアサリをむき身にして味噌で煮て、ごはんにかけて食べたのが始まりだそうです。給食では炊き込みご飯風に作ります。
**「ちゃんこ汁」** おすもうさんが食べたり作ったりする料理は、すべて「ちゃんこ」になります。給食では、鶏肉を使った具沢山の汁物です。「二本足のトリは手をつかない」ので鶏肉は相撲界では縁起物。

**17日(金)「しっぽくうどん」** 香川県の冬の郷土料理。季節の野菜と油揚げを煮干しのだしで煮込み、うどんにかけて食べます。給食ではソフト麺を汁に入れて食べます。

**21日(火)「けんちん汁」** 鎌倉の建長寺発祥の料理と言われています。

**23日(木)「きりたんぽ鍋」** 秋田県の郷土料理。ごはんをすりつぶして棒にさして焼いた「たんぽ」と鶏肉と野菜がたっぷり入ります。

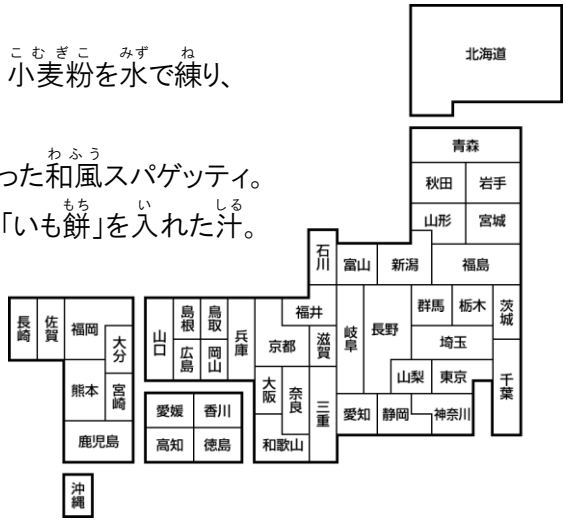
**24日(金)「くじらの竜田揚げ」** 昭和40年代まで給食にはクジラがよく出ていました。当時のクジラは価格が安く、貴重なたんぱく源でした。
**「ひっつみ汁」** 岩手県の郷土料理で「すいとん」のこと。小麦粉を水で練り、ちぎって汁に入れます。

**27日(月)「みどりんスパゲッティ」** 茅ヶ崎でとれた小松菜を使った和風スパゲッティ。

**28日(火)「いも餅汁」** 北海道の郷土料理。じゃがいもで作った「いも餅」を入れた汁。

**30日(木)「ほうとう」** 山梨県周辺の郷土料理。
平たい麺に野菜たっぷりでみそ仕立てです。

**31日(金)「ちがさき冬カリー」** 茅ヶ崎市内でとれたほうれん草を入れたチキンカレー。
カルシウム、カロテン、ビタミンCがたっぷり！



# 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

## 風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。

### おすすめの食材

## 献立紹介　「ひっつみ汁」

材料４人分)

| | |
|---|---|
| 鶏肉 | ６０ｇ |
| ごぼう | ３０ｇ |
| にんじん | ４０ｇ |
| だいこん | ６０ｇ |
| 干し椎茸 | 中１枚 |
| こんにゃく | ３０ｇ |
| 長ねぎ | ４０ｇ |
| 小松菜 | ４０ｇ |
| 小麦粉 | 大さじ4 |
| 白玉粉 | 大さじ4 |
| 出汁 | ６００ml |
| しょうゆ | 小さじ２強 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |

出汁は給食では煮干しで
とりますが、お好みのもので！

作り方

① 小麦粉と白玉粉をボールに入れて混ぜ、水を少しずつ入れて耳たぶくらいの柔らかさになるまで練る。

② 鶏肉は食べやすい大きさ、ごぼうは笹がき、にんじんとだいこんはイチョウ切り、戻した椎茸は千切り、こんにゃくは色紙切り、長ねぎは小口切り、小松菜は 1.5cm くらいに切る。（給食では小松菜は下茹でします）

③ 出汁に鶏肉、ごぼう、にんじん、大根、こんにゃくを入れ、柔らかくなるまで煮る。

④ ③にしょうゆと酒を加え、①のひっつみを伸ばしながら一口大にちぎって入れる。

⑤ ひっつみが浮いてきたら、長ねぎと小松菜を加え、塩で味を調えて出来上がり。