





「冬至」とは、一年で一番昼がみじかくなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。これは昔、夏に収穫されたかぼちゃを冬まで保存することができ、ビタミン源としてとても重宝された野菜だったからとされています。

給食では、冬至にちなんで、かぼちゃのそぼろあんかけを提供します。また、「ん」のつく食べ物を取り入れることで、運を引き寄せるとも言われています。な**ん**き**ん**（かぼちゃ）、に**ん**じ**ん**う**ど**ん入りすまし汁を提供します。

寒い日が続きますので、ご家庭でも運を引き寄せる食材でしっかり栄養をとり、風邪をひかないようにゆず湯に入り、温かくして休むようにしてはどうでしょうか。

## 1 1月給食レシピ紹介★ 食べてほしい魚料理！

### 「もっと魚を食べよう」【魚を食べるとこんないいことがあります】

#### 1. 体を丈夫にする



魚のたんぱく質は体の組織をつくります。また赤身の魚には鉄分が豊富に含まれるので、特におすすめです。

#### 2. 骨や歯を丈夫にする



丸ごと食べられる魚にはカルシウムが豊富です。またビタミンDも多く、カルシウムを効率よく吸収します。

#### 3. 血液をサラサラにする



青魚には DHA や EPA という良質な脂肪酸が豊富で、血液をサラサラにします。動脈硬化予防や脳の発達や機能を高める効果があります。

魚には、成長に必要な栄養が豊富に入っているため、上手に取り入れましょう。



魚の缶詰を利用することで骨ごと食べられ、短時間調理が可能になります。

#### 【さばのカレー竜田揚げ】中学年4人分

- さば切身 4切
- ◎酒 5g（小さじ1）
- ◎醤油 8g（大さじ半分）
- ◎カレー粉 2.5g（小さじ1強）
- ◎生姜 1.5g（小さじ1/3）
- 片栗粉 20g（大さじ2強）
- 揚げ油 適量

魚でも肉でもおいしいので、チャレンジしてみてください。

#### 《作り方》

- ①生姜をおろしておく。さばに◎で下味をする。
- ②軽く水気をふき取り、片栗粉をまぶす。
- ③180度の油で揚げる。油で焼いてもよい。

#### 【さわらのもみじ焼き】中学年4人分

- さわら切身 4切
- ★塩 2g（2つまみ）
- ★白こしょう 少々
- ★酒 5g（小さじ1）
- マヨネーズ 25g（大さじ2弱）
- みそ 4g（小さじ1弱）
- にんじん 30g

にんじんは茹でると臭みが減り食べやすくなります。

#### 《作り方》

- ①さわらに★で下味をする。
- ②にんじんをいちょう切にしてさっと茹でる。
- ③にんじんをつぶし、●を加えて混ぜる。
- ④さわらに③を塗り、焼き目がつくまで、トースターで焼く。

3学期の給食は、1月10日(金)から開始です。