



# 12月のイチオシ！給食レシピ



今年も残すところあと1ヵ月になりました。皆さんにとってどんな1年でしたか？  
 風邪やインフルエンザに負けないよう、外から帰ったら「うがい」「手洗い」を  
 わすれず、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

津山市はクックパッドに「津山市のキッチン」を開設しています！

## ボルシチ

### 材料(4人分)

牛肉(スライス)・・・100g  
 おろしにんにく・・・小さじ $\frac{1}{2}$   
 サラダ油・・・適量  
 酒・・・小さじ1  
 にんじん・・・60g  
 たまねぎ・・・200g  
 ジャガイモ・・・160g  
 かぶ・・・80g  
 ブロッコリー・・・80g  
 コンソメ・・・8g  
 水・・・300ml  
 トマト(水煮)・・・60g  
 トマトピューレ・・・60g  
 ウスターソース・・・大さじ $\frac{1}{2}$   
 生クリーム・・・大さじ1  
 さとう・・・小さじ1  
 塩・こしょう・・・適量

### 作り方

にんじんはいちょう切り、たまねぎとじゃがいも、かぶは2cmの角切り、  
 ブロッコリーは小房に分けておく。  
 鍋にサラダ油を熱し、牛肉を炒め、おろしにんにく、酒を加え、にんじん、  
 たまねぎ、じゃがいもを加えて炒め、水を加えて軽く煮る。  
 トマト、ピューレ、調味料を加えてさらに煮込み、かぶを加える。  
 かぶがやわらかくなったら、下ゆでしたブロッコリーと生クリームを加え、  
 ひと煮立ちさせて出来上がり。

・本場のボルシチには「ビーツ」を使います。給食では使っていませんが、  
 手に入ればぜひ使ってみてください  
 きれいな赤色のボルシチができますよ。  
 ・給食では野菜を2cm角に切っていますが、大きめに切ってじっくり煮込む  
 と野菜の甘さが際立ちます。

ボルシチはロシアの定番家庭料理で、世界三大スープの一つと言われて  
 います。寒い時季に寒い国の料理で、心も体もあたたまりましょう。

小学校中学年の分量です。

学校給食用にアレンジしています。  
 好みに合わせて、使用量を調整してください。

今月のイチオシ！  
 給食メニュー

## 冬休みも「食」を大切に！

<p><b>ふ</b> るさに 伝わる食文化 を知ろう。</p>	<p><b>ゆ</b> っくり よくかんで、 食べ過ぎを 防ごう。</p>	<p><b>や</b> すみ中も、 早寝・早起き・ 朝ごはん！</p>	<p><b>す</b> すんで 家の人の お手伝いを しよう。</p>	<p><b>み</b> んんで 食卓を囲み、 家族だらん の機会を。</p>
--	---	---	---	--



【平成29年12月に実施した給食】  
 黒糖パン 牛乳 ボルシチ コールスローサラダ



## 12/22 冬至

冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。  
 この日を境に少しずつ昼が長くなることから、運  
 が向く日と考えられていました。香りの強いゆず  
 湯で身を清め、邪気(悪い気)を払い、かぼちゃ  
 (なんきん)を食べて栄養と運をつける習慣がで  
 きたそうです。

### 「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

**長期保存できる！**  
  
 かぼちゃは夏から秋にかけてと  
 れる野菜ですが、冬まで保存する  
 ことができるので、野菜が少ない  
 冬の貴重な栄養源でした。

**栄養が豊富！**  
  
 病気を予防する働きのあるβ-カ  
 ロテンやビタミンC、ビタミンEを多  
 く含んでいます。また、おなかの調  
 子をよくする食物繊維も豊富です。

**「ん」がつく！**  
  
 冬至に「ん」のつく食べ物を食  
 べると運がつくといわれており、か  
 ぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶ  
 ことから食べられてきました。