



1月のイチオシ！給食レシピ



あたら とし はじ こんねんど げつ き がっき はや はやお
 新しい年が始まり、今年度もあと3ヵ月を切りました。3学期も「早ね・早起き・
 あさ せいかつ ととの からだ うご かぜ ま げんき
 朝ごはん」で生活リズムを整え、しっかり体を動かして、風邪に負けずに元気に
 す
 過ごしましょう。

くじらのオーロラソースあえ

今月のイチオシ！
給食メニュー

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。

材料(4人分)

- くじら肉 ……250g
- 酒 ……小さじ1
- A みりん ……小さじ1
- おろししょうが ……小さじ $\frac{1}{2}$
- こいくちしょうゆ ……小さじ2
- でんぷん ……40g
- 揚げ油 ……適量
- マヨネーズ ……大さじ1
- B ケチャップ ……大さじ1
- さとう ……小さじ1
- ウスターソース ……小さじ1

作り方

くじら肉をひと口大の薄いそぎ切りにし、Aに漬けこむ。
 の水気を切り、でんぷんをまぶし、170 の揚げ油で色よく揚げる。
 Bを小鍋に入れひと煮立ちさせ、マヨネーズを加えてよく混ぜ、ソース
 を作る。
 と を和えて完成。

*くじら肉が手に入らない時は、鶏肉や豚肉でもOK。
 薄くそぎ切りにすることで、やわらかく仕上がり、食べやすくなります。

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！

鯨食(げいしょく)のはじまりと学校給食の関係



鯨(くじら)は、四方を海に囲まれた日本で、縄文時代から重要な食料資源として利用されてきました。江戸時代には、効率的な方法でたくさん捕獲できるようになり、庶民の食べ物として鯨食文化が根付きました。

戦後、食糧が不足していた人々の食生活を支えた鯨は、学校給食でも栄養価の高い食材として提供されていました。

現在では、捕獲規制のため、手に入りにくい食材になりましたが、昔の「食」を知るための大切な食材として、全国学校給食週間に合わせて提供します。

おせち料理



おせち料理と、その料理に込められた意味を線で結んでみよう！



だてまき



えび



きんとん



たつくり
田作り



れんこん



ぶり

しょうほ かま
 重箱を重ね
 るのも「めでた
 さが重なる」よ
 うに願いが込
 められて
 います。



けんこう ながい
健康で長生き

しゅっせ
出世

ほうさく
豊作

みとお あか
見通し明るく

ちしき ぶ
知識が増える

かねもち
お金持ち



だてまき…
えび…
きんとん…
たつくり…
れんこん…
ぶり…