

おうちでつくろう♪



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？
こまめな「手洗い」「うがい」、バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけ、
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！

魚のゆずみそがけ

今月のイチオシ！
給食メニュー

材料(4人分)

作り方

◎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。

- 白身魚……………4切
- でんぷん……………小さじ4
- 揚げ油……………適量
- 白みそ……………20g
- さとう……………大さじ1/2
- みりん……………小さじ2
- 酒……………小さじ2
- ゆず(皮)……………小さじ1/2
- ゆず(果汁)……………小さじ1

- ①魚は表面の水分を軽く拭き、でんぷんをまぶして揚げる。
- ②ゆずはよく洗い、皮を薄くむき、細い千切りかみじん切りにし、果汁もしぼる。
- ③鍋にAを入れ、弱火で加熱し、ふつふつしてきたらゆずを加えて一煮立ちさせる。
- ④①を器に盛り、③をかけて仕上げる。

給食では、ホキヤたらを使用しています。魚が苦手と感じている子どもたちも、油で揚げた魚は食べやすいようです。今回は「冬至献立」としてゆずみそにしましたが、春は山椒の葉を入れた「木の芽みそ」、夏にはねぎやにんにくを入れた「ねぎみそ」、11月には津山産のしょうがを入れた「しょうがみそ」も給食に登場しています。
季節を楽しむ和食をご家庭でも作ってみて下さいね。



平成30年4月 木の芽みそ



令和2年8月 ねぎみそ



令和2年11月 しょうがみそ

給食では、食材や仕上げたい味に合わせて、中みそや白みそを使い分けています。
白みそを使うと甘くまろやかに仕上がりますよ。



12月21日は冬至



何があるかな？

「ん」がつく食べ物

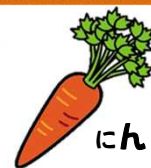
冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなることから、運が向く日と考えられていました。香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(悪い気)を払い、「ん」がつく食べ物を食べて、栄養と運をつける習慣ができたそうです。



ぜんなん



こんぶ



にんじん



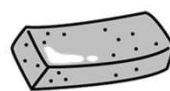
だいこん



なんきん



れんこん



こんにゃく



ほうれんそう



うどん