



1月のイチオシ! 給食レシピ



新しい年が始まり、今年度もあと3カ月を切りました。3学期も「早ね・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、しっかり体を動かして、風邪などに負けず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!

七草あんかけ丼

材料(4人分)

- 鶏肉こまぎれ.....160g
- 酒.....小さじ1
- おろししょうが.....小さじ1/2
- にんじん.....40g
- たまねぎ.....160g
- だいこん.....80g
- かぶ.....40g
- せり.....20g
- こまつな.....40g
- 油揚げ.....25g
- だし汁.....200ml
- A [うすくちしょうゆ.....大さじ2
- みりん.....小さじ1
- でんぷん.....10g

- ◎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。

作り方

- ①にんじん、だいこん、かぶ、油揚げは3cmの長さの短冊切りにし、たまねぎは薄切りにしておく。
- ②だし汁に鶏肉と酒、しょうがを加え、ほぐしながら煮る。
- ③肉に火が通ったらにんじん、たまねぎ、だいこんを加えてさらに煮る。
- ④かぶと油揚げを加え、一煮立ちさせたらAを加えて味を調える。
- ⑤1cmに切ったせりとこまつなを加え、倍量の水で溶いたでんぷんを加えとろみをつける。

今月のイチオシ!
給食メニュー

知っているかな? 春の七草

春の七草とは、**せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ) すずしろ(だいこん)**の7種類のことです。

この七草を入れた「七草がゆ」は、1月7日の朝に1年間の無病息災を願って食べられる伝統料理です。

給食では七草全てを使うことができませんが、子どもたちに日本の文化や伝統を知ってもらおうと、給食に取り入れています。

小学生は丼、中学生はうどんで七草を味わって下さいね。

ご家庭では、本当の七草を入れて作ってみて下さい。溶き卵を加えると、おいしく、さらに食べやすくなりますよ♪

※うどんの場合は、だし汁や調味料、でんぷんを増やして調整して下さい。

春の七草



おせち料理



鏡もち



お雑煮



お正月は、新しい年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳神様」を家庭にお迎えする行事です。

お正月の食べ物を紹介します。

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使います。歳神様をお迎えしている間、いつも料理を作る人が休めるようにと、冷めてもおいしく、保存の利く料理が作られます。

昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。歳神様へのお供えとして鏡の形に似せて丸く平らに作ったものが「鏡もち」です。昆布など、縁起の良いものを飾ります。

地域によって、具材や味付けが様々です。もちの形も丸や四角があります。どんなお雑煮があるか調べてみよう!