



12月 きゅうしよくだより



だざいふしがっこうきゅうしよくかい
太宰府市学校給食会



ねんまつねんし 年末年始の

ぎょうじしよく 行事食

日本には、四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。行事食は、地域や家庭によっても様々ですが、代表的なものを紹介します。

とうじ 冬至

がつ にちごろう
12月22日頃



かぼちゃ料理

冬至は、1年の中で昼間が一番短い夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないといわれています。20日にかぼちゃを使った献立を実施します。

おおみそか 大晦日

がつ にち
12月31日



としこ 年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと長寿を願って食べられます。



しょうがつ 正月

がつついたち
1月1日



おせち料理

新年への願いや期待を込めた食べ物を重箱に詰めます。

お雑煮

今年の豊作や家族の安全を願って食べられます。



くろまめ
黒豆

げんき す
元気に過ごせるように



たづく
田作り

さくもつ
作物がたくさん
実るように



きんとん

かね
お金がたまりますように



こぶまき

けんこう ながい
健康に長生き
できるように



えび

ながい
長生きできるように

ほかの食べ物も意味を調べてみるのもよいですね。

こんげつ こんだて 今月の献立より

☆博多水炊き風汁☆



みずたきは、福岡県の郷土料理です。太宰府でも昔から食べられています。具だくさんの汁物として作ってみては、いかがでしょうか。

<材料(4人分)>

とりにく 鶏もも肉	80g	かつおぶし かつお節	6g
とうふ 豆腐	1/4丁	だし昆布	6g
はるさめ 春雨	4g	みず 水	300g
はくさい 白菜	120g	こいくちしょうゆ 濃口醤油	小さじ1
しゅんぎく 春菊	40g	うすくちしょうゆ 淡口醤油	小さじ1強
にんじん 人参	40g	みりん	小さじ1
ほしいたけ 干し椎茸	1枚	しお 塩	少々
しろねぎ 白葱	40g		

※調味料はお好みで調整してください。

<作り方>

- ① かつお節と昆布でだしをとっておく。
- ② 鶏もも肉は、2cm角に切っておく。
- ③ 豆腐は、2cm角切り、春雨は、戻しておく。
- ④ 白菜は、葉と茎に分けそれぞれ短冊切り、春菊は、2~3cm長さに切る。人参は、短冊切り、干し椎茸は水に戻してスライス、白葱は、2cm斜め切りにする。
- ⑤ だしに、干し椎茸の戻し汁を加え、鶏肉、白菜の茎、椎茸、人参を入れて煮る。
- ⑥ 春雨、豆腐、白葱、白菜の葉、春菊を加えて、調味し、仕上げる。

(1人分) 熱量	55kcal	たんぱく質	3.4g
食塩相当量	0.8g	食物繊維	1.4g