



給食だより

宮城県立石巻支援学校
給食室
令和5年12月22日

冬休みが始まります。早寝・早起・朝ごはんを意識して、生活リズムが崩れないようにしましょう。

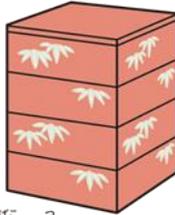
1月は全国学校給食週間もあります。東北の郷土料理をたくさん出しますので、楽しみにしててくださいね。

おせちってなあに？

「おせち」はかつて、季節の変わり目に食べられていた料理でしたが、のちに一番大切な節句である、お正月の行事食のことだけを指すようになりました。

ねん しあわ
1年の幸せを
ねが
願って

「おせち」は新年の幸せを願って食べる行事食です。「めでたいことを重ねる」という願いも込め、重箱に詰められます。



かんたん に た
元日は煮炊きを
しないから…

お正月は家事を休んでゆっくりし、火事の原因になる火を使うこともできるだけ避けたため、保存の利く料理が中心になりました。



わしやく わざ
和食の技が
つまっている



おせち料理には、「煮物」「焼き物」「酢のもの」「煮しめ」「飾り包丁」など、伝統的な和食の料理とその調理技法が数多く使われています。

おうちで作ってみよう！お煮しめコロッケ

お正月に余りがちなお煮しめ。でも、少しアレンジすれば和風の美味しいコロッケになります。

【材料 6個分】

- じゃがいも 中サイズ3個
- 余ったお煮しめ お玉1杯半分
- 小麦粉 大さじ2程度
- たまご 1個
- パン粉 適量
- 揚げ油 適量

【作り方】

- じゃがいもは皮ごと水から茹でる。柔らかくなったら鍋からだし、粗熱をとったら皮をとる。
- お煮しめは、よく煮汁を切り、包丁で細かくしていく。
- ①のじゃがいもをマッシュし、②のお煮しめを加える。
- ③を丸めて、小麦粉→たまご→パン粉の順につけていく。
- 油でパン粉の色が変わるまで揚げたら完成！

野菜や出汁の旨みがたっぷりのお煮しめ。色々な具が入っているので、どうしても大量にでき、余りがちに…。

でも、その旨みを利用することで、ソースなしでも美味しいコロッケが作れます。油を使うので、おうちの人と一緒に気をつけて作ってくださいね。



あさがたせいかつ 朝型生活を

こころ
心がけよう



早寝早起きをすることで、しっかりと3食の食事をとることができ体内のリズムも崩れにくいです。

休み明け、気持ちよく学校生活を送ることができるように朝型生活を心がけましょう。楽しい冬休みを過ごしてくださいね。