

しょくいくだより

12月 

愛西市教職員会
栄養教諭部会

お子さんと一緒に確かめてみましょう

日本では、一年を通して様々な行事があります。その時に、いつもと違う特別な料理を食べる習慣があります。日本の食文化として大切にされてきた行事食には一体どんなものがあるのでしょうか。

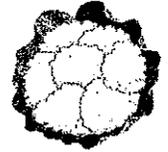
<small>ぎょうじしょく</small> 行事食カレンダー (地域によって食べ物が異なります)		
1月	<small>しょうがつ</small> お正月 <small>ななくさ</small> 七草 <small>かがみひら</small> 鏡開き	<small>そうじ</small> 雑煮、おせちなど <small>ななくさ</small> 七草がゆ おしるこ、ぜんざい 
2月	<small>せつばん</small> 節分	<small>あぐまめ</small> <small>えほうま</small> 福豆、恵方巻き、いわし 
3月	<small>まつ</small> <small>じょうし</small> <small>せつく</small> ひな祭り(上巳の節句) <small>はる</small> <small>ひがな</small> 春の彼岸 <small>はなみ</small> お花見	<small>さくら</small> 桜もち、はまぐりの吸い物、ちらし寿司 ぼたもち <small>はなみべんとう</small> <small>はなみだんご</small> 花見弁当、花見団子 
5月	<small>こどものひ</small> 子どもの日 <small>たんご</small> <small>せつく</small> (端午の節句)	かしわもち、べこもち、たけのこ ささもち、ちまきなど 
7月	<small>たなばた</small> 七夕	そうめん 
7月終わり ~8月初め頃	<small>どよう</small> 土用のうしの日	うなぎのかば焼き 
8月	<small>ぼん</small> お盆	そうめん、お彼岸団子、もちなど 
9月	<small>ちゅうりゅう</small> <small>せつく</small> 重陽の節句 <small>じゅうごや</small> 十五夜 <small>あき</small> <small>りがな</small> 秋の彼岸	<small>くり</small> <small>ぼん</small> <small>しょくよく</small> 栗ご飯、食用菊のおひたし <small>つきみだんご</small> 月見団子 ぼたもち、おはぎ 
12月	<small>とうじ</small> 冬至 <small>おおみそか</small> 大晦日	かぼちゃ 年越しそば 

ほかにも行事食はたくさんあります！給食でも提供されるので献立表をチェックしましょう！

旬の野菜紹介：カリフラワー

カリフラワーは白いブーケのような野菜で、給食にも度々出てきます。一般的なカリフラワーは白色ですが、日光を浴びると黄色っぽくなります。サラダ、いため物、煮物、スープ、あえ物、ピクルスなど様々な料理に使うことができます。房ごとに切り分けた後、歯ごたえの残る程度にゆでます。その時にレモン汁や酢を加えるときれいな白色になります。ゆですぎるとボソボソとした食感になるので気を付けましょう。新鮮なものは生のままサラダやマリネにしてもよいです。茎も食べられるので捨てずに使い切りましょう。

また、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富に含まれているため、心筋梗塞や脳梗塞、動脈硬化などの生活習慣病予防が期待されます。



作ってみよう！旬の野菜レシピ

牛肉とカリフラワーのマスタードいため

《材料》4人分
 ・牛肉(こま切れ) 300g
 ・カリフラワー 300g
 ・オリーブオイル 大さじ1
 ・ねぎ お好みの量
 ☆しょうゆ 大さじ2
 ☆マスタード 大さじ4

《作り方》

- カリフラワーは小房に分け、沸騰した湯で1~2分程度ゆで、ざるに上げる。
- ねぎは小口切りにしておく。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、牛肉をいため、色が変わったなら①のカリフラワーを加えていためる。
- 全体に油がなじんだら☆の調味料を加えていため合わせる。
- 器に盛り付けて②のねぎをちらして完成。



※牛肉とカリフラワーの相性が良いです！

★Eat English★cauliflower(コォーリフラワー)：カリフラワー