



12がつ

こんだて表



令和5年度 座間市立 入谷小学校



今月の食育目標

冬の栄養について知り、好ききらいをしないで、なんでも食べよう

Main table with columns for date, main dish, side dish, and energy/nutrient values. Includes a large pink box at the bottom with the text 'おたのしみきゅうしょく'.

おしらせ section containing '☆1日(金) 座間の味 郷土料理を 知ろう! 「かてめし」' and '今月の座間の食材' with illustrations of vegetables.

★マークは かみかみメニュー よくかんで食べよう! 「野菜菜」とは、長野県 野沢温泉村を中心とした信 越地方で栽培されてきた野 菜で、茎と葉を漬けてつく る野菜漬は高菜・広島 菜と並び日本三大漬菜のひ とつです。小さな葉や苗は お浸しにして食べられてい ます。 野菜菜漬にはおいがな く、あっさりした味です。 給食ではチャーハンにシャ キヤキの野菜漬をいれ ます。シャキシャキの食 感を楽しんで食べてくださ い。

18日(月) クリスマス メニュー

2023年の冬至は22日です。「ん」の付く食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりし、運を呼び込みましょう。

令和5年度 献立テーマ 「座間の味 郷土料理を知ろう！」

☆☆ 12月『かてめし』☆☆

「かてめし」とは、スス払い(大掃除)をした日の夕食に、きれいになった家で新年を迎えるお祝いとして食べられていた料理です。座間市も昔は今と違って、ほとんどの家に「いろり」がありました。家の中にいろりがあるということは、部屋の中で火をたくため、天井や壁はススだらけで真っ黒になってしまいます。ですので、12月下旬になると新年を気持ちよく迎えるために、スス払い(大掃除)をする習慣がありました。

かてめしの「かて」とは、漢字では「糴」と書き、ごはんに入れる具のことをいいます。このときに初めてその年の新米を使っていました。また、かてめし作りには役割分担がありました。子どもは油揚げを買いに行き、おばあさんが具を用意していたそうです。ひな祭りに食べるちらし寿司に似ていて、お酢のきいたご飯に甘辛く煮た野菜が入ります。長く保存ができて、寒い冬でも手に入る切り干し大根やかんぴょうが野菜の中に入るのが特徴です。たくさんのお具を味わいながら、年末に思いをはせて食べてください。



入谷小学校のお米がとれました！

今年度も入谷小学校のもち米がとれました。1~5年生のみなさんはおうちで入谷っ子米を楽しみましょう！給食でも1月にもち米を入れたメニューを作る予定です。楽しみにしていてください。今回は給食のメニューから、中華おこわを紹介します。ぜひおうちで作ってみてください。

中華おこわ

- 【材料】4人分
うるち米 1.5合
もち米 0.5合
水 350cc
(うるち米270cc
もち米80cc)

- ごま油 小さじ1
豚もも千切り肉 80g
にんじん 1/3本
ゆでたけのこ 40g
干しいたけ 1個
むきエビ 50g
長ねぎ 1/5本
料理酒 小さじ1
塩 ひとつまみ
こしょう 少々
しょうゆ 大さじ2
みりん 小さじ1
顆粒中華だし ひとつまみ

【作り方】

- ① うるち米は洗い、水気きって炊飯釜にいれ、270ccの水に30分浸水する。
② にんじん・たけのこ・しいたけは千切り、長ねぎはみじん切りにする。
③ フライパンにごま油をひき、長ねぎを炒め、香りが出たら豚肉も炒める。
④ 豚肉の色が変わったら、にんじん・たけのこ・しいたけを加えて炒める。
⑤ にんじんが柔らかくなってきたら、えびと酒を加え、えびの色が変わるまで炒める。
⑥ 塩・こしょう・しょうゆ・みりん・顆粒中華だしを加えて炒める。
⑦ 味が整い、えびに火が通ったら取り出し、具と汁にわけ。 (ごはんと混ぜるので、味見して少し濃いめがおすすめ)
⑧ もち米を洗い、水気を切って①のうるち米の入った炊飯釜にいれ、入れて軽く混ぜる。
⑨ ⑧のお米に⑦の汁と水80ccを入れ、炊飯する。(2合の目盛り少し下になるよう水分を調整してください)



★もち米は吸水が早いので、手早く洗うのがポイントです。

★せいろで蒸すのではないので、もち米を長く浸水する必要はありません。鍋で炊く場合は30分ほど浸水したほうが良いと思います。炊飯器の場合は、「炊飯モード」に浸水から蒸らしてまで入っていることが多いので、そのまま炊いてしまっても大丈夫です。

★もち米の付着水が多いと、水を入れた際に炊飯釜の2合の目盛を超えてしまうことがあります。様子を見ながら水を入れ、