

令和6年度 調理場だより

12月号 金曜日チーム
瀬戸田小学校給食委員会

師走に入り、寒さが厳しくなってきましたが、空気が澄んで夜空がきれいに見えます。暖かい服装をして、冬の空を眺めてみるのもいいですね。

冬至にすること

いちねん もっと ひる みしか どうじ うん
一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を良くし、体が温まるので風邪の予防につながります。

給食では17日に、鯖のゆずみそかけや、かぼちゃのけんちん汁が出ます。ゆずやかぼちゃの力で、寒さに負けない体を目指しましょう。



☆ 鯖のゆずみそかけ ☆

ざいりょう にんぷん
材料（4人分）

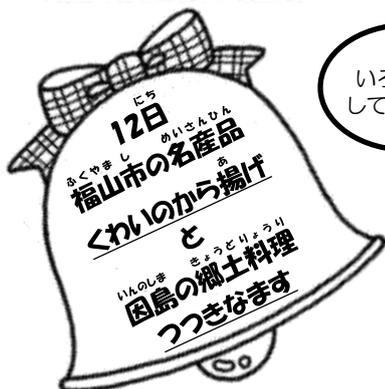
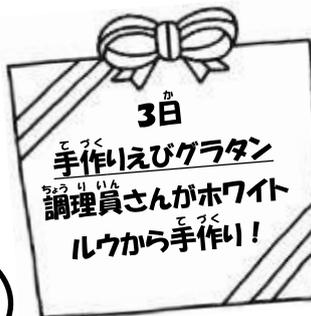
- 鯖 4切
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

タレ

- 中みそ 大さじ1/2
- ゆずのしぼり汁 小さじ1と、薄皮を少々
- 砂糖 小さじ1
- みりん 大さじ1/2
- 水 大さじ1/2
- 片栗粉 少々

つくり方

- 鯖に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- タレの材料の、片栗粉以外を鍋に入れ、砂糖が煮溶けるまで火にかけ、味を調える。
- ②に、水で溶いた片栗粉を入れてトロミをつける。
- 揚げた鯖にタレをかけて完成！



いろいろを
してみよう！

