# 1月給食だより

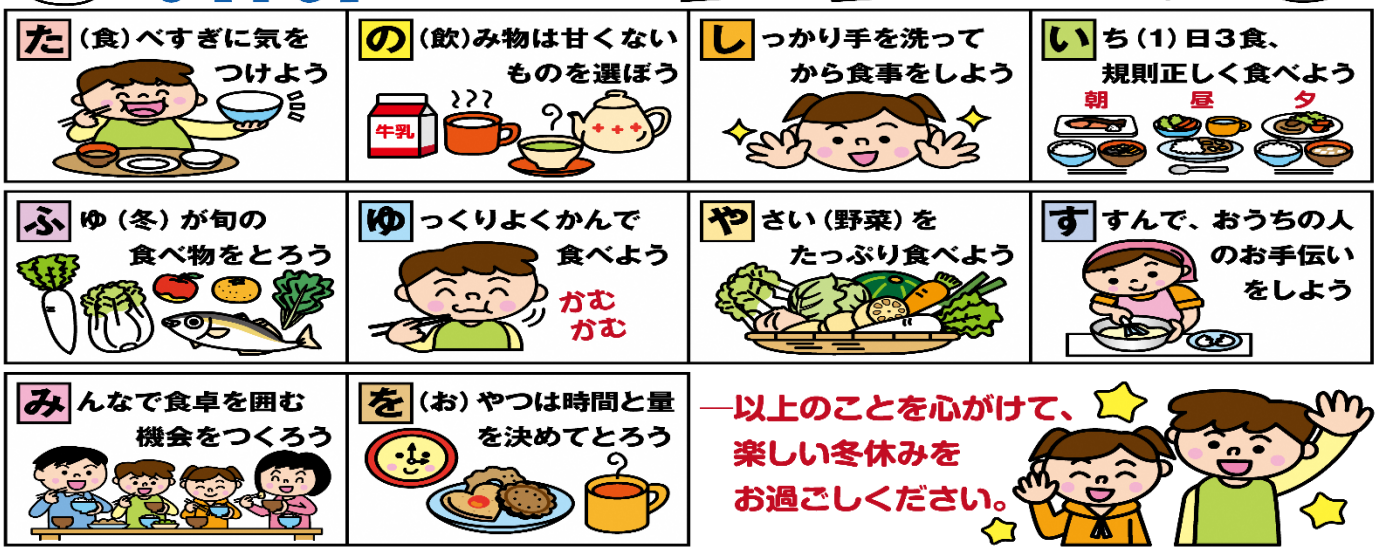
熊谷学校給食センター

待ちに待った冬休みに入ります。年が明けると、「一月往(い)ぬる二月逃げる三月去る」といわれるように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、１日１日を大切に過ごしてほしいと思います。

## 冬休みの食生活～10のポイント








―以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。



## 給食レシピ　～ソイ丼の具（4人分）～

《提供日　Aコース：1/16　Bコース：1/19　中コース：1/15》

| 材料 | 分量（g） | 切り方 |
|---|---|---|
| 鶏ひき肉 | 80 | |
| ベーコン | 20 | 短冊 |
| A しょうが | 適量 | みじん切り |
| A カレー粉 | 小さじ 1/2 | |
| 油 | 小さじ 2 | |
| 大豆の水煮 | 40 | |
| むき枝豆 | 16 | |
| にんじん | 3ｃｍ位 | みじん切り |
| 玉ねぎ | 1/5 個 | みじん切り |
| B カレールー | 8 | 溶けやすいように小さく切る |
| B しょうゆ | 大さじ 1/2 | |
| B 本みりん | 小さじ 1 強 | |
| B 砂糖 | 小さじ 2 強 | |
| 水 | 大さじ 2 強 | |

① フライパンに油をひき、鶏ひき肉とベーコンにAを入れ炒める。

② ①に、にんじんと玉ねぎを入れ炒める。

③ 水と大豆・枝豆を入れ煮立ったら、一旦火を止める。

④ Bを入れ、混ぜながら煮る。

## お年玉はもちだった!?

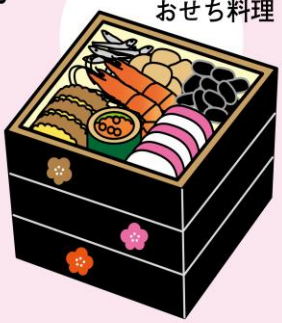


お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多いのではないでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

## おせち料理



一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理