



ねんまつねんし ぎょうじしょく し
年末年始の行事食を知ろう！

日本には、昔から受け継がれてきた行事がたくさんあります。そして、その行事と切っても切り離せないのが「行事食」。現在では、ご家庭で行事食を作ったり食べたりする機会が減ってしまっているようですが、年末年始は家族そろって食卓を囲み、楽しい時間を過ごしましょう。

とうじ ことし
冬至 (今年は12月22日 (木))

冬至は、1年中でいちばん昼の時間が短い日です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣の他に、「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。冬になると野菜が少なくなるため、体を温める食べ物やビタミンを補う食べ物を積極的にとろうとする昔の人の知恵がわかりますね。



おお
大みそか (12月31日)

1年の終わりの大みそかの夜、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習があります。由来はいろいろありますが、そばは細く長く伸びるので、「寿命が長く伸びるように」という願いが込められています。また、そばは切れやすく、「今年のいやなことを切る」という意味も込められているので、年を越して食べないようにしましょう。



しょうがつ
正月 (1月1日)

おせちやお雑煮、おとしといった正月料理を食べ、1年のはじめをお祝いするとともに、家族の健康や幸福などを祈ります。



ななくさ
七草 (1月7日)

この日の朝に七草(せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ)を入れたおかゆ(七草がゆ)を食べると、1年中病気をしないといわれています。また、年末年始のごちそうを食べて疲れた胃腸を休める役目もあったとされています。



かがみびら
鏡開き (1月11日)

正月にお供えた鏡もちを下げ、おしるこやお雑煮に入れて食べます。もちを刃物で「切る」のは切腹を連想させて縁起が悪いので、手や木づちで「割る」というしきたりがあります。



りょうり
おせち料理のいわれ
せん むす
線で結ぼう！

たべもの

- だて巻き
- さといも
- エビ
- くりきんとん
- 黒豆
- 煮しめ
- れんこん
- くわい
- 田作り
- こぶ巻き

いわれ・願い

- 長生きする
- 豊作
- 祝う・えらくなる
- 先を見通す
- 頭がよくなる
- 子たくさん
- まじめに働く
- 財産が増える
- 家族仲良く
- 出世する

“おせち料理”には、さまざまな“いわれ”(昔から言い伝えられてきたこと)があって、新しい年を祝う気持ちと家族やみんなの健康や幸せを願う気持ちがこめられています。食べ物のかたちや文字から想像して、どういう意味があるか、線で結んでみましょう。

だて巻き 田作り 長生きする 先を見通す 頭がよくなる 子たくさん まじめに働く 財産が増える 家族仲良く 出世する

給食の人気メニュー＆牛乳を使った朝ごはん＆おやつレシピを紹介します！！

冬休みには料理にチャレンジ！
ぜひご家庭でもお子さんと一緒に作って
みてください。



レシピは「一般社団法人 Jミルク」のホームページを参考にしています。
他にも牛乳・乳製品を使ったレシピがたくさん掲載されています。
詳しくは「Jミルク レシピ」で検索

給食の人気メニューレシピ

鶏肉の味噌マヨネーズ焼き

【材料】(4人分)

鶏もも肉	200g
★白味噌	大さじ1
★マヨネーズ	大さじ1
★しょうゆ	小さじ1/2
★酒	小さじ1/2
★トマトケチャップ	小さじ1/2
★砂糖	大さじ1



豚肉や魚でも
OK!

【作り方】

- ★の調味料を合わせたら、鶏肉を漬ける。
- フライパンで焼く。(焦げやすいので注意！)

バジルソースペンネ

【材料】(4人分)

ペンネマカロニ	40g
たまねぎ(3mm)	中 1/2 個
エリンギ(短冊切り)	中 1 本
おろしにんにく	1g
オリーブ油	適量
コンソメ	小さじ1
バジルペースト	20g
食塩	少々
粉チーズ	適量

【作り方】

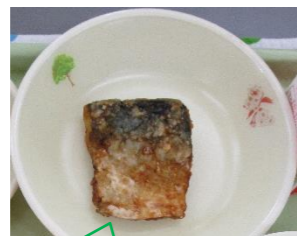
- マカロニを茹でる。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて加熱し、たまねぎとエリンギを炒める。
- 味付けしたら茹でたマカロニを加えてさっと加熱する。



さばのピリッとジャン

【材料】(4人分)

さば切身	50g×4切れ
片栗粉	小さじ4
揚げ油	適量
★おろし生姜	1g
★おろしにんにく	1g
★砂糖	小さじ4
★酒	大さじ1/2
★酢	小さじ2
★しょうゆ	大さじ1強
★トウバンジャン	少々



たれは、焼きさばに
かけても揚げた鶏肉
にかけてもOK!

【作り方】

- 鍋に★の調味料を合わせて加熱し、たれを作る。(味を見て、水を適量加える。)
- さばの切身に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 揚げたさばに①のたれをかける。



味噌ポテト

【材料】(4人分)

じゃがいも(一口大)	240g
天ぷら粉	40g
揚げ油	適量
★赤味噌	大さじ1強
★砂糖	大さじ2
★みりん	小さじ1
★白すりごま	3g

【作り方】

- 鍋に★の調味料と水を合わせて加熱し、たれを作る。
- じゃがいもは蒸して皮をむき、一口大に切る。(または、一口大に切って茹でる、または電子レンジで加熱する。)
- 天ぷら粉で衣を作り、②に付けて揚げる。
- ③に①のたれをかける。



味噌ポテト
は、埼玉県の
郷土料理
です。おや
つにもピッ
タリ!

ブロッコリーの塩昆布和え

【材料】(4人分)

ブロッコリー	1/2 個
(冷凍でもOK)(小房)	
もやし	80g
にんじん(千切り)	小 1/3 本
★塩昆布	8g
★ごま油	小さじ1

【作り方】

- 野菜を切り、茹でる。
- 水冷し、水気を切ったら、★と和える。



他の野菜でも
OK!

ちゃんこ鍋

【材料】(4人分)

鶏こま肉	60g
ミートボール	60g
長ねぎ(小口切り)	中 1/2 本
はくさい(1.5cm)	3枚
にんじん(いちょう切り)	小 2/3 本
えのきたけ	20g
しらたき	60g
にら(2cm)	1/5 束
大根(いちょう切り)	40g
焼き豆腐(一口大)	1/3 丁
うすくちしょうゆ	小さじ3
みりん	小さじ2
酒	小さじ2強
★かつお節(和風だしでもOK)	6g
★さば節(和風だしでもOK)	2g

【作り方】

- ★でだしをとり、鍋に鶏肉、ミートボールを加えて加熱する。
- 煮えにくい具材から加えて加熱し、調味する。



いろいろな野菜の
うまみがギュッと
詰まっています。

※全体がカリッとするまで
じっくり焼こう！
※加熱してもチーズが溶け
ないときは、★に少量の水
を加えてよく混ぜ、しっと
りさせてから焼こう！

牛乳・乳製品を使った朝ごはん＆おやつレシピ

しょっぱいフレンチトースト

【材料】(2人分)

卵	2個
牛乳	200ml
塩	少々
粉チーズ	20g
一味唐辛子	少々
食パン(6枚切り)	2枚
サラダ油	大さじ1
メープルシロップ	適量

【作り方】

- ボウルに卵を割り入れ、牛乳、塩、チーズ、一味唐辛子を入れ、よく混ぜる。
- ①に半分にした食パンを浸す。(前日の夜から浸しておくとうい)
- フライパンにサラダ油をひき、中弱火で②のパンをじっくり焼き色がつくように焼く。メープルシロップをかけて出来上がり!



白雪ムース

【材料】(2人分)

みかん	4個
白ワイン	100ml
砂糖	大さじ3
マシュマロ	40g
プレーンヨーグルト	200g

【作り方】

- みかんのコンポートを作る。みかんの皮をむき、白い筋を取り除く。鍋に白ワイン、砂糖、水 150ml を入れて中火にかけ、煮立ったらみかんを加えて弱火で 10 分煮たら、火を止めてそのまま冷やす。(コンポートの量は作りやすいように多めです。)
- マシュマロを耐熱容器に入れ、電子レンジで約 30 秒、マシュマロがふくらんできたら取り出し、泡だて器でマシュマロの形が少し残る程度に手早く混ぜる。ヨーグルトを加えてざっと混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ②を器に盛り付けて、①のみかんを 1 人分 2~3 房程度ほぐしてのせ、シロップをかける。



チーズのガレット

【材料】(4人分)

★粉チーズ	
チリチリ粉	1 カップ
★薄力粉	大さじ1
★白ごま	小さじ1
★白こしょう	少々
オリーブオイル	適量

【作り方】

- ★を混ぜ合わせておく。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、余分な油はふき取る。A を大さじ 1 ずつ広げ、ごく弱火で焼く。
- 焼けたら皿などに取り、粗熱をとる。

